

<<产后芭蕾瘦身>>

图书基本信息

书名：<<产后芭蕾瘦身>>

13位ISBN编号：9787506488136

10位ISBN编号：7506488132

出版时间：2013-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：金芝妍

页数：191

字数：80000

译者：梁丹

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<产后芭蕾瘦身>>

内容概要

对于在怀孕和分娩过程中肌肉、骨骼变得松弛的产妇来说，调节体重、纠正体形的最好方法是什么呢？

答案是“芭蕾瘦身运动”，这是一种塑造纤细、充满弹力的身材的好方法。

产后芭蕾式瘦身运动能帮助产妇收紧松弛的肌肉和骨骼，使其拥有比少女时代还要美丽的曲线。

芭蕾是一种全身有氧运动，牵动的是平常不怎么使用的肌肉，因此，能够均匀发展全身的肌肉，帮助其重新找回身体均衡，塑造理想的线条。

<<产后芭蕾瘦身>>

作者简介

金芝妍

曾经是首尔芭蕾舞剧院和张善熙芭蕾舞团的一名芭蕾舞演员，怀孕后退役，现就职于韩国世宗大学舞蹈系，并且在新世界百货商店的总店、江南店、永登浦店文化中心开设了以孕产妇为对象的芭蕾课程。

毕业于韩国世宗大学舞蹈系，取得了硕士和博士学位，是韩国唯一一名在学问上研究“妈妈芭蕾”即孕产妇芭蕾的人。

她的硕士论文“融入芭蕾的胎教方案对孕妇健康的影响（世宗大学研究生院2007.12）”在韩国芭蕾界初次投稿后，作为一篇以“孕妇与芭蕾”为主题的实验论文而广受关注。

虽然芭蕾在很多国家还只是被看做艺术、兴趣等，但是在美国等健身运动发达的国家，芭蕾已经发展成了一种无可争辩的健身运动。

尤其对于孕产妇来说，芭蕾远比其他运动更有效果，这一点从临床试验和多年的现场授课中可以得到证明。

<<产后芭蕾瘦身>>

书籍目录

第一章

在开始产后芭蕾瘦身运动之前
不做运动当然无法恢复到怀孕前的身姿
用轻微的力道，分娩8小时后就开始吧
能够塑造理想身姿的最女性化的芭蕾
吃那些身体喜欢的而不是嘴巴喜欢的东西吧
坚持每周运动2~3次才有效果
让芭蕾式瘦身效果倍增的几样物品

第二章

熟悉芭蕾的基本姿势和动作
芭蕾舞的基本姿势 28
熟悉芭蕾的正确呼吸方法 30
熟悉芭蕾的动作

第三章

让你变得比分娩前还漂亮的芭蕾瘦身运动

第一课/

分娩后1周

01躺着收紧腹部呼吸
02躺着做脚踝和小腿的伸展运动
03躺着做手腕伸展运动
04坐着做脖子和肩膀的伸展运动
05坐着倾斜上体
06躺着拉拽骨盆
07趴着弯曲腿部抬高脚尖
08趴着收紧膝盖
09躺下弯曲一条腿做腰部伸展运动
10躺下弯曲双腿做腰部伸展运动
这部分运动方法见超大贴图

第二课/

分娩后2~4周

01抬起一个膝盖做腰部伸展运动
46
02躺着，做外转屈膝运动
48
03坐着，伸出一条腿，做脚踝运动和上体的伸展运动
50
04躺着，屈膝，抬腿
52
05趴着抬举一条腿
54
06趴着，挺直上体，抬举一条腿
56
07侧躺着抬举膝盖
58
08侧躺，抬起两腿后向上抬举膝盖

<<产后芭蕾瘦身>>

60

09侧躺着抬腿

62

10侧躺，大腿内侧做伸展运动

64

11躺着，两腿交替做伸展运动

66

12抬起膝盖做腰部伸展运动

第三课/产后5~8周

01坐着，两腿向伸前，做伸展运动

72

02两腿打开，做脚踝运动，上体向一侧倾斜，上体向前弯

74

03坐着，两腿向侧面打开，扭动上体

76

04膝盖向同一方向弯曲，上体向一侧倾斜

77

05躺着，屈膝，抬头

78

06躺着，做骨盆的伸展运动

80

07躺着，做膝盖的弯曲、打开运动，并抬起头部和肩膀

82

08躺着，向上抬腿

84

09躺下，向侧面抬腿

86

10趴下，同时抬起两腿

88

11躺下，抬起两腿后，向两侧张开、闭合

90

12躺下，抬起两腿，向上提拉臀部和骨盆

92

13侧躺，屈膝，做提拉运动

94

14站立，屈膝

96

15站立，提拉脚背

98

16屈膝、伸直，提拉脚背

第四课/分娩后9周至3个月

01张开双腿站立，屈膝

104

02张开双腿站立，上体向一侧倾斜

106

03站立，屈膝，提拉脚背

108

<<产后芭蕾瘦身>>

04站立，上体向一侧倾斜

110

05站立，向前面、侧面、后面推动脚背

06站立，向前面、侧面、后面推动、提拉脚背

114

07站立，用一脚脚尖画半圆

116

08站立，单腿屈膝后张开、靠拢

118

09站立，膝盖向前面、侧面、后面弯曲、抬腿

120

10站立，伸直膝盖，向后抬腿

第五课 /

分娩100天后

缓和运动的10个阶段伸展运动

126

芭蕾式敬礼

131

01张开双腿站立

，上体向后倾斜

02双腿分开，站直

，上体向前和向后倾斜

03张开双腿站立

，屈膝后上体向一侧倾斜

04脚跟并拢站立

，屈膝后上体向一侧倾斜

05脚跟并拢站立，向前、侧、后方推拉脚背

06后脚跟靠拢站立，做前后侧脚背抬起运动

07两腿前后交叠，将脚背向一侧推拉

08站直，单腿屈膝

，将大腿向前、侧、后方提拉

09站直，单脚屈膝后抬大腿

10站直

，将一条腿的膝盖向外侧弯曲，抬起后伸直

11站直，向侧面抬起一条腿

，做膝盖的弯曲和伸直运动

12站直，向前、侧、后方大幅度踢腿

这部分运动方法见超大贴图

第四章

帮你消除大妈体态的局部瘦身计划

第一课 /

塑造纤细的手臂和充满弹力的胸部线条

01做芭蕾的手臂动作

136

02做天鹅式的手臂动作

138

03向上抬手，然后下降至胸前 140

<<产后芭蕾瘦身>>

第二课/

塑造没有赘肉的光滑背部曲线

01站立，上体画半圆

142

02趴下，向上抬腿

第三课/

塑造充满弹力的臀部线条

01在向后抬腿的姿势下，弯曲、伸直膝盖

146

02脚尖点地，向上抬腿

148

03向侧抬腿，向后移动

第四课/

塑造苗条、健康的大腿

01以二位脚姿势，大蹲

152

02以二位脚姿势，脚尖点地，大蹲

154

03坐着，抬腿，交叉脚尖 156

第五课/

塑造苗条的腹部和腰部线条

01平躺，肚脐用力

158

02上体向一侧倾斜

160

03提拉膝盖，上体向一侧倾斜

附录与孩子一起做的芭蕾瘦身运动

第一课/

孩子开始看你时

01坐着，做伸展运动

166

02趴在孩子上方，手臂弯曲、伸直

167

03坐着，打开双腿，上体向一侧倾斜、向前弯

168

04侧躺，弯曲膝盖后伸直

170

05侧躺，抬腿

第二课/

孩子可以独自坐立时

01和孩子面对面坐着，向侧面弯曲身体

173

02坐着，打开双腿，身体向前弯下，亲吻孩子

174

03躺着，把孩子放在腿上，抬起上体

176

<<产后芭蕾瘦身>>

04让孩子坐在自己的肚子上，抬举骨盆

178

05让孩子坐在自己的肚子上，向上抬起腿，同时抬起上体

第三课/

可以用婴儿兜抱孩子时

01连续屈膝、踮脚的动作

182

02上体向一侧倾斜做伸展运动

第四课/

孩子开始学着迈步时

01弯曲、伸直膝盖，抬举孩子

186

02与孩子一起原地跳跃

188

03抓着孩子的手，面对面站立，向后抬腿

<<产后芭蕾瘦身>>

章节摘录

版权页：插图：熟悉芭蕾的正确呼吸方法 芭蕾运动中采用的是胸廓呼吸方法。

胸部在解剖学上又叫胸廓，容纳呼吸器官，横膈膜、腹肌等同时作用进行呼吸。

横膈膜 横膈膜是控制呼吸的最重要的肌肉，在芭蕾呼吸中也起着十分重要的作用。

吸气时，横膈膜会下降，呼气时则会上升。

呼吸时，胸廓反复膨胀、收缩，得到了肋间肌肉的辅助。

把一只手放在腹部，另一只手放在肋骨上，跟随呼吸感觉横膈膜的移动，练习呼吸。

腹部的肌肉和排列 腹部的肌肉在呼吸过程中起着很大的作用，为了保证正确呼吸，腹肌要很发达。

准确地熟悉了基本姿势后，腹部要在骨盆上面端正姿势才能正确地呼吸。

芭蕾呼吸的注意事项 若坚持芭蕾舞的基本姿势感到困难，最直接的原因就是呼吸的错误。

熟悉基本动作时，要努力地将芭蕾舞的姿态和呼吸展现到完美。

只练习几遍是不行的，需要反复练习。

坚持每周运动2~3次才有效果 不要专注于数字，要注意身体的曲线。

就算体重相同，肌肉和脂肪含量也会不同，身材当然也就表现得大不相同。

因此，要充分认识自己的骨骼和身形，为保持正确的身姿而努力。

一有空就对着镜子感受自己的身体状态吧，这会带来很大的帮助。

做芭蕾运动时，要坚持用腹部力量进行呼吸，而且呼吸时要注意上体不要跟着动。

运动时，要按部就班地按照提示来做，要给身体一个适应的过程。

通过做伸展运动，培养正确的姿势和柔韧性，同时做气力运动和有氧运动，瘦身效果会更佳，就连收尾的伸展运动也要做到完美。

绝对不可在衰弱的背部和腰部恢复力气之前就开始做腹肌运动，只有在腰部肌肉变结实的情况下做腹肌运动才能取得好的效果。

所以，切记要从强化腰部肌肉开始运动。

<<产后芭蕾瘦身>>

编辑推荐

《产后芭蕾瘦身》编辑推荐：怀孕和分娩是重塑身形的绝好机会！
芭蕾对于恢复产后体形尤其有效，因为怀孕中分泌的“松弛素”会使产妇的身体在产后处于一生中“最柔软”的时期，而这个时期正是重塑身段的绝好机会。
芭蕾舞者看起来瘦弱、单薄的美丽线条是建立在强壮的体力和力气的基础上的。
芭蕾的基本动作有显著的健身效果，最重要的是它能够塑造女性梦寐以求的纤细身段。

<<产后芭蕾瘦身>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>