

A PRETTY MOM'S  
AEROBIC  
EXERCISES



智慧  
她生活  
Woman Life

美体书系



# 漂亮妈妈 有氧 运动

孕期动一动，安胎养胎，保持孕妈妈体形；  
产后动一动，远离产后抑郁，轻松恢复身材！

史晓燕 贾会云 / 编著



动！准妈妈养胎 动！新妈妈瘦身  
瑜伽辣妈史晓燕+妇产科医师辣妈贾会云，  
教给80后妈妈们安全有氧运动。

免费赠送，超值有礼！1碟+1卡+30元免费专家服务

- 随书附送价值25元《孕产瑜伽》典藏版DVD
- 附送价值30元育婴蜜语网母婴服务卡
- 扫描二维码，获赠30元免费专家服务

〔详情见封背〕



中国纺织出版社

# 漂亮妈妈 有氧运动



A Pretty Mom's  
Aerobic Exercises

史晓燕 贾会云 编著

 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

性感辣妈史晓燕私家美丽经验大公开！本书包括产前有氧运动篇和产后有氧运动篇，根据孕期不同阶段和产后女性的生理和心理特点，科学地制订了相应的锻炼方式。孕期适当地练习有氧运动，让好“孕”连连；产后练习有氧运动，则能够调理身体、纤体塑形。本书还专门为剖宫产妈妈编排了相应的瑜伽体式，让剖宫产妈妈放心、安全地运动，更好地调养和恢复身材。更有丰富的小贴士和详细的食疗方法，让准妈妈和新妈妈吃出健康和美丽。全书图文并茂，动作精准，并附赠孕产瑜伽光碟。快让有氧运动拉开您的美丽序幕吧！

## 图书在版编目（CIP）数据

漂亮妈妈有氧运动 / 史晓燕，贾会云编著. — 北京：中国纺织出版社，2013.1  
ISBN 978-7-5064-8754-2

I. ①漂… II. ①史…②贾… III. ①孕妇—健身运动—基本知识②产妇—健身运动—基本知识 IV. ①R715.3

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第125380号

---

|                  |          |
|------------------|----------|
| 策划编辑：尚智 韩婧       | 责任编辑：马丽平 |
| 特约编辑：朱凌琳 邓利华 郝巧丽 | 责任印制：陈涛  |

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

深圳市金星印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/12 印张：14

字数：161千字 定价：35.00元（附DVD光盘1张）

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

## PREFACE ■ 自序

# 有氧运动，让好“孕”起航

时光如流水，不知不觉我已经“奔三”了。10年前，我还在大学校园里过着无忧无虑的学生生活。那时候，球类运动是我的最爱。篮球场和羽毛球场上都留下了我挥洒汗水、欢呼雀跃的身影。

毕业后，一次很偶然的机会让我接触了瑜伽，从此我对瑜伽的热爱便一发而不可收拾。我从24岁开始系统地学习瑜伽，25岁当上瑜伽教练。那两年的瑜伽生活让我倾听到了身体和内心发出的“声音”，我更加坚定了让瑜伽陪伴我的决心。

27岁时，我怀孕了。爱人当时坚决要求我在家静养，不允许我“轻举妄动”，可我觉得这是一个研习孕产瑜伽的好时机。我认为只有亲身经历了怀孕、分娩的全过程，才能对孕产瑜伽理解得更加透彻。

爱人拗不过我，终于答应了我的要求。孕早期我小心翼翼，运动方式以难度较低的瑜伽体式、散步和哑铃运动为主。在家做运动的时候我还会让爱人来帮我，他也乐此不疲呢。孕中期我常常到正规的游泳馆游泳，每周定时定量地练习瑜伽。当时腹部已经隆起了，那些会压到腹部和吃力的体式我都避而远之。到了孕晚期，我继续练习瑜伽。临产前瑜伽的呼吸帮我渡过了最困难的时刻。

虽然孕期在有氧运动的帮助下我很好地控制了体重，但分娩还是使我的身材走样了。刚当上妈妈的我，为了自己和宝宝的健康，仍然坚持运动。月子期间，我练习产褥操，暂停了瑜伽体位法的练习，而一直坚持练习瑜伽中的坐姿、手印、腹式呼吸法和冥想。月子结束后我开始练习调理瑜伽和瘦身瑜伽。3个月之后，我开始跳有氧操。28岁的我，在瑜伽和有氧操的帮助下如愿恢复了身材。

如今我已经拥有了8年的瑜伽教学经验，孩子也5岁了。小家伙健康地成长着，而我的身材和容貌并无多大变化。这几年间，许多朋友们纷纷找我，让我当她们的教练。我根据自身的经验和学员的身体特质为她们制订相应的产后瘦身计划，成功地帮助了她们调理和瘦身，这让我很有成就感！



有很多学员都问我：“哪种运动的减脂效果是最好的呢？”我告诉他们，你最喜欢而且能坚持的运动，燃脂效果就是最好的。

如果你喜欢迎风挥汗的感觉，那就坚持跑步；如果你迷恋音乐的律动和身体的跳跃，那就跳好每一段健美操；如果你喜欢缓和与慢节奏，那就做好每一个瑜伽体式；如果你欣赏流畅细腻的肌肉线条，力量训练会是你每天都想要进行的课程……

在此，我号召各位靓妈们一定要有 24 小时健身的概念。不妨把自己日常的每个动作都当作是健身运动。譬如当你抱着宝宝时，记得挺直腰背；当你推着购物车在超市采购时，记得绷紧腹肌，用腹肌消耗购物车的重量；每次坐下时，尽量缓慢，保持身体下蹲的姿势几分钟；上楼梯时，要谨记每跨两个台阶的美臀效果远大于慢走和一步一步地来；准备从架子上拿东西时，伸展一侧身体，而不是只将重心放在手臂上；弯腰取东西时，要么单脚弓字步，要么双脚深蹲，而不是单纯地弯下腰……

所做的运动强度是否合适，以感觉发热、出汗为标准。一项健康研究调查显示，我们每周至少需要通过运动来燃烧 1000 千卡能量（1 千卡 = 4.185 焦耳），所以，每次运动基本消耗 300 ~ 400 千卡能量是必须的事儿。

其实，运动就是找到属于自己的方式——听从心灵的声音，快乐地玩儿、美丽地释放！爱上有氧运动、坚持健身，产前、产后的你，生活都会多姿多彩！

史晓燕

2012年12月



# CONTENTS ■ 目录



## 上篇：产前有氧运动，让好“孕”常在

Antenatal Aerobic Exercises

### 第一章 有氧运动，准妈妈养胎、新妈妈瘦身的最佳选择

Chapter 01 Aerobic Exercises for Fetus Nourishing and Slimming

#### 一、和胎宝宝一起动起来，准妈妈适合做的有氧运动····· 014

Good Aerobic Exercises for the Pregnant: Moving with Fetus

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| 1. 散步——适合整个孕期···015   | 2. 孕妇凯格尔运动——适合整个孕期···016 |
| 3. 孕妇哑铃——适合整个孕期···016 | 4. 游泳——适合孕中期···017       |
| 5. 孕妇体操——适合孕中期···018  | 6. 孕妇瑜伽——适合孕中期···018     |
| 7. 孕妇舞蹈——适合孕中期···018  | 8. 简单伸展运动——适合孕晚期···019   |

#### 二、拥有最美的产后春天，新妈妈适合做的有氧运动····· 020

Good Aerobic Exercises for New Moms: Enjoying Postpartum Spring

- |                |                |             |
|----------------|----------------|-------------|
| 1. 健身三原则···020 | 2. 哑铃操···021   | 3. 跳绳···021 |
| 4. 产后瑜伽···022  | 5. 产后有氧操···023 |             |

### 第二章 产前时尚哑铃运动，像欧美星妈那样臂力十足

Chapter 02 Fashionable Antenatal Dumbbell Exercises for Strong Arms

#### 一、准妈妈一定要学的时尚哑铃运动····· 026

Expectant Moms' Dumbbell Exercises

- |                              |                       |
|------------------------------|-----------------------|
| 1. 准妈妈这样选择哑铃···026           | 2. 哑铃运动开始前的注意事项···027 |
| 3. 哑铃运动中的正确呼吸方式与运动后的放松···028 |                       |

## 二、有氧哑铃运动，准妈妈的“单手抱婴”先修课..... 031

Dumbbell Exercises for Strong Arms

1. 提升臂力一式：哑铃侧平举...031
2. 提升臂力二式：哑铃双臂弯举...032
3. 提升臂力三式：站姿颈后臂屈伸...033
4. 提升臂力四式：跪姿单臂划船...034

## 第三章 产前保胎、安胎瑜伽，母子健康要步步精心

### Chapter 03 Yoga Care: Antenatal Miscarriage Prevention

## 一、神奇的孕妇瑜伽，源于古印度的有氧运动..... 038

Pregnant Yoga: The Aerobics Originated from Ancient India

1. 什么是孕妇瑜伽...038
2. 练习孕妇瑜伽的工具...040
3. 准妈妈进行瑜伽练习时的注意事项...041

## 二、孕早期：增强抵抗力，轻松应对早孕反应..... 043

The Early Pregnant Period: Dealing with Morning Sickness

1. 消除孕期焦虑：清理经络调息...044
2. 缓解妊娠疲劳：快乐婴儿式...045
3. 缓解孕吐：束角坐瑜伽身印...046
4. 缓解乳房胀痛：坐立鹰式...047
5. 扩展胸部：肩部伸展式...048
6. 缓解肩颈酸痛：金刚坐牛面式...049
7. 加强背部与腹部力量：桌子式...050
8. 消除腿痛：仰卧举腿式（靠墙）...051
9. 强化骨盆：蝴蝶式...052
10. 滋养生殖系统：仰卧束角式...053

## 三、孕中期：适应身体变化，把握运动好时机..... 054

The Middle Pregnant Period: Adapting Your Own Body

1. 解决妊娠抽筋：拐杖式...055
2. 改善尿频：直立式（靠墙）...056
3. 消除便秘：步步莲花式（靠墙）...057
4. 赶跑手臂水肿：简易拉弓式...058
5. 缓解腿部水肿：简易战士式...059
6. 淡化妊娠纹：阿帕那式...060





- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 7. 防止眩晕：树式…061      | 8. 消除副乳：束角坐山式…062  |
| 9. 缓解孕期失眠：月亮式变体…063 | 10. 增强抵抗力：战士二式…064 |

#### 四、孕晚期：细心呵护全身，迎接新生命降临…………… 065

#### The Later Pregnant Period: Perfect Preparations for the New Birth

- |                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| 1. 控制水肿：喷泉式（靠墙）…066 | 2. 预防感冒：单腿背部伸展式…067  |
| 3. 缓解乳房疼痛：胸部练习…068  | 4. 缓解腰背疼痛：仰卧靠墙运动…069 |
| 5. 缓解骨盆底疼痛：蹲式…070   | 6. 减少产前焦虑：金字塔式…071   |
| 7. 缓解产前阵痛：坐立休息式…072 | 8. 加强骨盆韧带：骨盆倾斜式…073  |
| 9. 缩短产程：敬礼式…074     | 10. 减轻分娩疼痛：助产呼吸…075  |

### 第四章 “燕”语心声，辣妈晓燕的健康智慧

#### Chapter 04 Fashion Mom's New Ideas about Beauty and Wisdom

#### 一、孕妇菜谱，让你吃出健康好肤色…………… 078

#### The Right Food for the Pregnant

- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 孕早期这样吃，营养均衡又全面…078 | 2. 孕中期这样吃，营养及时又充足…080 |
| 3. 孕晚期这样吃，营养合理又健康…083 |                       |

#### 二、明星准妈妈都在用的美丽之道…………… 085

#### Pregnancy and Beauty

- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1. 准妈妈这样保养，时时保持少女美肌…085 | 2. 准妈妈这样穿着，大胆秀出迷人“孕”味…087 |
|-------------------------|---------------------------|





## 下篇：产后有氧运动，快速恢复完美曲线

Postpartum Aerobics to Recover Your Perfect Bodyline

### 第一章 产后调理与瘦身瑜伽，让顺产妈妈健康又“享瘦”

Chapter 01 Postpartum Yoga: Keeping Healthy and Slim

#### 一、产后瑜伽，上天赐予女性的至臻恩物····· 092

Postpartum Yoga: The Gift Granted by God

1. 心急吃不了热豆腐，产后1月后方能开始的瘦身大计···092

2. 练习产后瑜伽的注意事项···093

#### 二、产后调理瑜伽，为健康做足功课····· 095

Postpartum Yoga to Keep a Healthy Body

1. 保持胸部挺拔：扩胸运动···096

3. 消除乳房胀痛：至善坐坐立鹰式···098

5. 远离形容枯槁：猫式变体···100

7. 帮助子宫复位：坐角式···102

9. 修复阴道弹性：会阴收束法···104

11. 加强盆底肌韧度：肩桥式···106

13. 促进雌激素分泌：蛇击式···108

2. 促进乳汁分泌：牛面式···097

4. 消除疲劳：站立背部伸展式···099

6. 防止子宫脱垂：虎式变体···101

8. 保养子宫：束角式···103

10. 收缩阴道：叩首式···105

12. 恢复盆底肌弹性：抬膝式···107

#### 三、产后瘦身瑜伽，让你从头瘦到脚····· 109

Postpartum Slimming Yoga: From-head-to-toe Slimming

1. 消除表情纹：面部瑜伽···110

3. 放松颈肩肌肉：颈部瑜伽···112

5. 放松两肩：手臂拉伸式···114

2. 让面色红润健康：铲斗式···111

4. 消除颈纹：简易脊柱扭转式···113

6. 打造迷人锁骨：三角扭转式···115

7. 击退大臂赘肉：云雀式…116
8. 纤细手臂：拉弓式…117
9. 矫正胸形：鱼式…118
10. 消除副乳：卧英雄式…119
11. 消除背部僵硬：战士三式…120
12. 滋养背部神经：飞蝗虫式…121
13. 缓解产后腰痛：风吹树式…122
14. 增强腰部力量：眼镜蛇扭转式…123
15. 歼灭腹部赘肉：磨豆功…124
16. 淡化妊娠纹：腹部紧缩式…125
17. 击退臃肿膝盖：马面式…126
18. 最美的足下风情：勾脚运动…127

## 第二章 顺产妈妈产后塑形美体有氧操，做一个曲线窈窕的时尚辣妈 Chapter 02 Postpartum Aerobics Body Shaping

### 一、恋上有氧操，舞动漂亮妈妈的爱之奇迹…………… 130 Pretty Mom's Aerobic Exercises

1. 新妈妈练习有氧操的好处…130
2. 练习有氧操的注意事项…131

### 二、强效燃脂有氧操，让新妈妈身体轻盈心飞扬…………… 133 Strong Fat-burning Aerobics

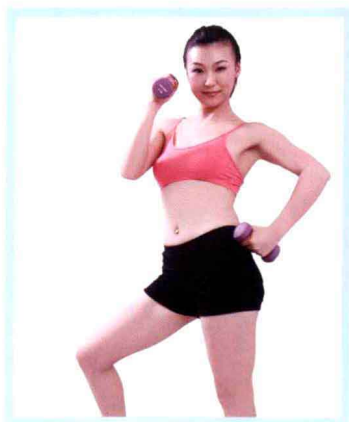
1. 上两步抬腿…133
2. Baby漫步+旋转360°…134

### 三、动感搏击健身操，让新妈妈刚柔并济更具魅力…………… 135 Kickboxing Aerobics

1. 交替直拳+摆拳…135
2. 摆拳+侧踢…136

### 四、活力哑铃操，让新妈妈成就力与美的蜕变…………… 137 Energetic Dumbbell Exercises

1. 持铃侧点摆臂…137
2. 持铃半蹲转体…138
3. 侧腰提铃…139





### 第三章 剖宫产妈妈的专属运动，最温馨、最贴心的关怀触手可得

#### Chapter 03 Special Exercises for Cesarean Moms

一、专属于剖宫产妈妈的呼吸法，在一呼一吸间体会能量的流动…………… 142  
Special Breathing for Cesarean Moms

二、专属于剖宫产妈妈的体式法，在一静一动中悉心呵护全身…………… 143  
Special Asanas for Cesarean Moms

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1. 锻炼肩胛骨：鸟王式…144  | 2. 按摩乳腺：小云雀式…145      |
| 3. 扩展胸部：战士一式…146  | 4. 紧致手臂肌肉：山式踮脚伸展式…147 |
| 5. 伸展背部肌肉：猫式…148  | 6. 强健双腿：虎式…149        |
| 7. 防止臀部下垂：幻椅式…150 | 8. 协调全身：奎师那式变体…151    |

### 第四章 “燕”语心声，辣妈晓燕的美丽智慧

#### Chapter 04 Fashion Mom's New Ideas about Beauty and Wisdom

一、调养与美容，从最经济的食疗开始…………… 154  
Food Therapy for Health and Beauty

1. 坐月子这样吃，滋补到位真健康…154
2. 漂亮妈妈私家厨房，产后轻松维持美好身段…159

二、快速瘦！时刻“按”一“按”…………… 160  
Postpartum Massages to Slim Down

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| 1. 面部按摩，祛斑去细纹…160   | 2. 胸部按摩，美胸与通乳…162   |
| 3. 腹部按摩，帮助祛除妊娠纹…163 | 4. 臀部按摩，轻轻松松变挺翘…164 |
| 5. 腿部按摩，去除水肿与橘皮…165 | 6. 足部按摩，促进排毒…166    |

# 上篇： 产前有氧运动， 让好“孕”常在

Antenatal Aerobic  
Exercises







# 第一章

## 有氧运动，准妈妈养胎、 新妈妈瘦身的最佳选择

### Chapter 01

Aerobic Exercises for Fetus

Nourishing and Slimming

不能再简单的装备，只需你自己再加上一点时间，  
去掉繁复，就可以回归运动最初的心情。  
有氧运动，让准妈妈和新妈妈简单而纯粹地动起来。  
准妈妈进行缓和的有氧运动，  
可以释放压力、消除疲劳、锻炼体力、养胎安胎。  
新妈妈进行有氧运动，  
可以调理身体、增强体质、恢复窈窕身姿。  
和我一样，加入有氧运动“铁杆儿粉丝”队伍中吧！

## Good Aerobic Exercises for the Pregnant: Moving with Fetus

### 一、和胎宝宝一起动起来， 准妈妈适合做的有氧运动

许多人都知道“有氧运动”，因为它现已风靡全球，但是却不是每个人都知道有氧运动到底意味着什么。有氧运动指的是最大心率在 75% ~ 85%，活动到了全身 50% 以上肌肉群的运动。瑜伽、普拉提、健美操、慢跑、快走、骑单车、游泳、跳绳、打羽毛球等都是人们热衷的有氧运动。

生命在于运动，孕期和产后都需要锻炼。怀孕期间，准妈妈在身体上和情感上都会发生变化，规律的锻炼可以帮助准妈妈很好地适应这些变化。产后，新妈妈面临调理身体和恢复身形两大任务，适度的锻炼可以帮助新妈妈迅速调理好身体、恢复身形。

准妈妈拥有健康的体魄是胎儿健康发育和顺利自然分娩的基础。孕期不同阶段有不同的运动要求。在孕早期，胎盘尚未完全形成，维持妊娠的激素水平也不稳定，容易发生流产。因此这个时期要避免剧烈运动和过度疲劳，可以做一些缓和的有氧运动，如散步，来锻炼身体。也可以练习瑜伽的坐姿和调息，以释放压力、消除疲劳、缓解孕吐。

孕中期是准妈妈运动的黄金时期，此阶段运动能取到事半功倍的效果。可以适当增加运动量，但同样也要避免剧烈的运动。准妈妈要根据个人的爱好选择一些力所能及的运动项目。

孕晚期腹部越来越突出，准妈妈身体沉重，行动不便，运动要以“慢”为原则，一定要特别注意安全。这一阶段伸展运动、屈伸双腿、轻扭骨盆等简单动作都是不错的选择。

## 1. 散步——适合整个孕期

孕早期准妈妈适合做的运动是散步。散步是一种缓和、安全而有效的运动方式，适合整个孕期。产科医生都会嘱咐临产期的孕妇多散散步，因为这样有利于自然分娩。散步是我从孕初期到孕晚期都坚持的运动方式。



散步时间

强度

散步环境

### 准妈妈散步指南 >>

上午9~10点，或者晚饭前后。城市中下午4点~晚上7点空气污染相对严重，孕妇要注意避开这段时间锻炼和外出，以利于母亲和胎儿的身体健康。

每周3次，每次30分钟。适应后可以适当增加一些爬坡运动，主要根据自身的身体状况决定，不要使自己产生明显的疲劳感及不适，如腹痛及阴道出血等。

为确保准妈妈和胎儿的健康，散步的地点应该有所选择，如空气清新的公园、林荫绿地、干净的河边、清爽的海边等地，不要到污染较大的马路、大街上，人群嘈杂的商场、闹市中散步。空气污浊、充满噪音的地方对孕妇和胎儿的健康都极为不利。

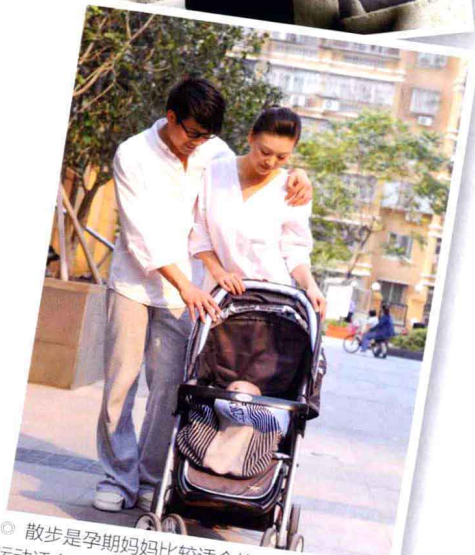
放松式散步法：以短小而放松的步伐向前迈，手臂自然放在身体两侧，以自己感到舒适的步调进行。散步时可以练习分娩时所需要的呼吸方法：用鼻子深深地吸气，然后用嘴巴呼气。

间隔式散步法：首先进行10分钟的放松散步，然后以中速慢走1分钟，最后快速走2分钟。行走时要保持昂首挺胸、肩膀放平，手肘弯曲放于身体两侧，两臂在行走的过程中应该摆动起来帮助身体维持平衡。重复这种散步方式6次，再进行5分钟的放松慢走。

散步方法

散步注意事项

散步时最好有家人陪伴。



◎ 散步是孕期妈妈比较适合的运动之一。这项运动适合整个孕期以及产后妈妈身体修复期。



## 2. 孕妇凯格尔运动——适合整个孕期

准妈妈可以从孕早期开始就练习孕妇凯格尔运动。凯格尔运动又称“会阴收缩运动”，以美国医生阿诺德·凯格尔的名字命名，在20世纪40年代广泛推广，目的是加强盆底肌以促进尿道和肛门括约肌的功能，防止产后大小便失禁。准妈妈练习凯格尔运动，主要是锻炼会阴部及盆底肌肉群的舒缩功能，一方面为生产做准备，另一方面可以帮助产后复原。



**方法：**平躺，头垫枕头，双膝弯曲，打开与肩同宽，脚底相对，两手平放在腹部。紧绷阴道和肛门肌肉8~10秒钟，慢慢放松。怀孕4个月后不适合平躺，准妈妈可以在站立或坐下排尿时练习，一天至少25次。

## 3. 孕妇哑铃——适合整个孕期

孕妇哑铃也是适合整个孕期的运动。准妈妈发胖，手臂是最明显的部位之一。哑铃运动可以帮助准妈妈修饰双臂曲线，更重要的是肌力训练，特别能锻炼手臂下方松弛的肌肉。准妈妈在选择哑铃的重量时，可以单手手握一只哑铃，在胸前弯曲小手臂15下，若是感到手臂微酸而又不觉得吃力，那么就说明此重量的哑铃正好适合您。

准妈妈站立练习哑铃时，双腿打开一个肩膀的宽度，并微微屈膝，找到最舒服的姿势。如果坐着练习，需要坐在牢固的椅子或沙发上，双手各持2磅（1磅=0.4536千克）重的哑铃，开始做哑铃侧平举、哑铃后弯举等动作。练习时，身体自然放松，只有手臂在施力，要量力而为。如果家里没有哑铃，可以用装满沙子的小矿泉水瓶代替。双手上举10次为1组，持续20分钟。



◎ 孕妇哑铃是适合整个孕期的运动之一。