

韩国准妈妈 咪口耳相传，争相称赞

【韩】金素延 著  
李任顺 监制  
高莹 译

# 36岁超模的 孕妇瑜伽 和产后瘦身

슈퍼모델 김소연의 임신부 요가  
+ 산후 다이어트

孕期分段  
瑜伽海报  
赠送

辣妈的孕期、产后身材管理全揭秘

孕YOGA，让顺产轻松又Easy  
孕期不超重，产后95天恢复原样

【韩】金素延 著  
李任顺 监制  
高莹 译

# 36岁超模的 孕妇瑜伽 和产后瘦身

슈퍼 모델 김수연의 임신부 요가  
+ 신후 다이어트



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2011-302

Supermodel Kim So Yeon's Prenatal YOGA by 김소연 Kim So Yeon 金素延

Copyright ©2011 by 김소연 Kim So Yeon 金素延

All rights reserved Simplified Chinese Copyright©2014 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE LTD Simplified Chinese language edition arranged with HEALTH CHOSUN CO.LTD. through Eric Yang Agency Inc.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身 / (韩) 金素延著; 高莹译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5551-0139-0

I. ①3… II. ①金… III. ①孕妇—瑜伽—顺产—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第019906号

36 SUI CHAO MO DE YUNFU YUJIA HE CHAN HOU SHOUSHEN

### 36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身

作者: [韩]金素延

版权编辑: 周琳

责任编辑: 李竹 丁胜杰

责任校对: 曾高兴 田芳

责任印制: 陆弟

封面设计: 古润文化·任熙

宣传统筹: 芦岩

出版人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电话: 010—53202557 (北京)

0771—5845660 (南宁)

传真: 010—53202554 (北京)

0771—5878485 (南宁)

网址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京华联印刷有限公司

地址: 北京市经济技术开发区东环北路3号

邮政编码: 100176

开本: 710mm × 980mm 1/16

字数: 150千字

印张: 9

版次: 2014年3月第1版

印次: 2014年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5551-0139-0

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—53202557 团购电话: 010—53202557

【韩】金素延 著  
李任顺 监制  
高莹 译

# 36岁超模的 孕妇瑜伽 和产后瘦身

슈퍼 모델 김수연의 임신부 요가  
+ 신후 다이어트



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2011-302

Supermodel Kim So Yeon's Prenatal YOGA by 김소연 Kim So Yeon 金素延

Copyright ©2011 by 김소연 Kim So Yeon 金素延

All rights reserved Simplified Chinese Copyright©2014 by GUANGXI SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE LTD Simplified Chinese language edition arranged with HEALTH CHOSUN CO.LTD. through Eric Yang Agency Inc.

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身 / (韩) 金素延著; 高莹译. —南宁: 广西科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5551-0139-0

I. ①③… II. ①金… III. ①孕妇—瑜伽—顺产—基本知识 IV. ①R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第019906号

36 SUI CHAO MO DE YUNFU YUJIA HE CHAN HOU SHOUSHEN

### 36岁超模的孕妇瑜伽和产后瘦身

作者: [韩]金素延

版权编辑: 周琳

责任编辑: 李竹 丁胜杰

责任校对: 曾高兴 田芳

责任印制: 陆弟

封面设计: 古涧文化·任熙

宣传统筹: 芦岩

出版人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电话: 010—53202557 (北京)

0771—5845660 (南宁)

传真: 010—53202554 (北京)

0771—5878485 (南宁)

网址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印制: 北京华联印刷有限公司

地址: 北京市经济技术开发区东环北路3号 邮政编码: 100176

开本: 710mm × 980mm 1/16

字数: 150千字

印张: 9

版次: 2014年3月第1版

印次: 2014年3月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5551-0139-0

定价: 35.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010—53202557 团购电话: 010—53202557

## Prologue

\* \* \* \* \*

模特一行是靠身材吃饭的，于是面对运动及饮食，我首先想到的就是能否达到美体塑形的效果。就这样，2005年，我与瑜伽不期而遇，正式学习瑜伽和普拉提。随着学习的不断深入，我逐渐沉浸到这种运动的魅力中，开始专门进行研究。我怀孕后，惊喜地发现瑜伽对顺产和产后恢复竟有奇效，于是开始把一些瑜伽动作做了精心和科学的挑选，分享给更多的准妈妈，一起为自然分娩和恢复苗条身材做好准备。



## Prologue

2010年12月5日，小宝贝终于从我鼓鼓的肚子里出来了。她的存在，就如同身体里孕育着一颗火种，炙热而充满力量，这颗火种滚烫烫地在我肚子里一点一点长大，直到突破层层障碍降临在这人世间，这种经历真是难以言喻的伟大与神奇。看着躺在我身边的孩子，睡得甜美，摸摸她稚嫩的小手，直到现在我还沉浸在生命得到延续的恍惚中，不停地感慨生命的神奇。我觉得生下她，是我一生中最美好的事情，一件叫“生产”的事情，让我体验了生命的强大和神奇。

正在看这本书的准妈妈们，一定能体会到我那无法言喻的喜悦与激动。在我看来，身为女人怀孕并生产后，将进入到另一个缤纷的世界，我在这里祝贺大家并肯定地说：你们一定会喜欢这个新世界的一切，请尽情享受。

从一颗受精卵到孩子，妈妈们要经历10个月的牺牲奉献，必须忍受身体和精神上的诸多变化，这些变化统称为妊娠症状。就我而言，最辛苦的事情莫过于无法控制的食欲和不断增加的体重，还有就是总在变小的衣服。因此，经常会出现不安和忧郁。尽管体重在一点点地增加，看着越来越臃肿的自己，却不能进行激烈运动和塑身运动，有没有能消除这方面压力的有效办法呢？

尽管我知道，这些都是孕妇必须经历的过程和变化，但我迫切地需要有效而健康的方法抵抗这些变化，每个人都需要行之有效的解决方案。而

我找到的答案就是做瑜伽！没有经验的妈妈们，面对难以忍受的妊娠症状时不要惊慌，我的方案就是你们的解药。

孕妇瑜伽，可以让孕妇的身体和心灵保持放松和舒适，通过做准备生产的肌肉运动能够提高体力，让身体变得柔韧。只要坚持做，一种肯定能顺产的信心油然而生。最惊喜的是，在紧迫的分娩瞬间，运用孕妇瑜伽的呼吸法，不仅可以减轻阵痛，还能够使身体的肌肉和力量自行调节，在分娩时集聚力量。

多亏了瑜伽，我才能这样顺利地和漂亮的女儿见面！

本书中，收录了我在怀孕期间做过的，有调节体重、安定心情、胎教、利于顺产等作用的所有动作，除此之外，还有产后迅速有效地恢复苗条身材的瑜伽动作，相信能够满足准妈妈们的所有愿望。请大家在等待和孩子见面的日子里，以愉快的心情坚持做运动吧！

现在，希望大家不要忘记，自己正体验着这世上最美好最伟大的过程。

最后，感谢在我准备这本书的期间，为我提供各种帮助并且陪我一起拍摄照片的丈夫吴尚熙先生，送去我最深情的谢意和爱意。

2011年2月





## Part 1

### 瑜伽让妈妈和胎儿 更健康

瑜伽为什么对产妇好 • 012

体重管理有助于顺产和产后恢复 • 018

以瑜伽和合理饮食来调整体重 • 020

身体变化大解惑 • 024

**Special Page** 家庭水疗法，洗去压力 • 026

## Part 2

感受身心轻松的

### 瑜伽预热

调整姿势减轻身体疼痛 • 030

轻松伸展，瑜伽预热 • 032

#### 瑜伽预热

颈部不再硬邦邦 • 034

给肩和背解解压 • 036

女人的骨盆需要韧性 • 038

摆摆胳膊正脊椎 • 040

弯弯腰摆脱腿水肿 • 042

轻巧转脚功效大 • 044

**Special Page** 超模辣妈也在办公室做瑜伽 • 046



Part 3

## 柔韧各个部位的 局部瑜伽

不得不提的瑜伽呼吸方法 • 058

### 肩膀和胳膊运动

增大肺活量，为呼吸保驾护航 • 060

大肚子也不胸闷 • 061

做个柔软有韧性的辣妈 • 062

### 胸部和背部运动

坐下和肩背聊聊天 • 064

给精神放个假 • 065

老公再也不用担心我的肩膀痛 • 066



### 腰部运动

宝宝需要端正的子宫 • 068

给大肚婆一个强有力的腹部 • 070

最美腰部曲线 • 071

### 骨盆运动

给胎儿创造一张柔软的床 • 072

让血液循环更畅通 • 073

强化臀力升一级 • 074

延展下半身更健康 • 076

孕妇强肾不流产 • 078

大腹便便，没有强健的双腿怎么行 • 080

“天使姿势”使心胸更宽广 • 082

### 利用墙壁的运动

腰部扭扭转走疲劳 • 084

随时可做的推墙操 • 085

孕中依旧亭亭玉立 • 086

像树一样柔韧而有平衡感 • 087

跟小腿抽筋说Bye-Bye • 088

柔韧骨盆养成术 • 089

**Special Page** 专为准妈妈准备的天然面膜 • 090



#### Part 4

有助于自然分娩的

## 顺产瑜伽

顺产需要的身体小伙伴 • 094

### 准备运动

晃晃手腕、脚腕，促进血液循环 • 096

### 腹肌运动

腹肌有弹力，顺产有希望 • 097

### 骨盆运动

瑜伽轻松做，胎位不逆向 • 098

宝宝的通道宽又广 • 100

### 腰部运动

优雅地伸懒腰，不腰疼 • 101

**Special Page** 阵痛与孩子诞生的过程 • 102

#### Part 5

和老公一起做的

## 情侣瑜伽

刺激孩子五感的胎动游戏 • 106

### 情侣瑜伽

背靠背手牵手，放松侧腰肌肉 • 110

你左我右，柔韧脊椎 • 111



- 你背我我背你, 拒绝僵直 • 112
- 手握手扩扩胸 • 114
- 你推我拉促进血液循环 • 116
- 假装有椅子, 腿部真有力 • 118
- 弯腰找平衡, 酸痛去无踪 • 120
- 随时随地放松全身 • 122
- 最愉悦的夫妻瑜伽, 强化腿部肌肉 • 124
- 丈夫的按摩, 是减少妻子疼痛最有效的药 • 126
- 贴心脚部按摩 • 128

**Special Page** 冥想胎教——交流感情并安定情绪 • 130

Part 6

恢复魔鬼身材的

## 产后瑜伽

收骨盆, 提臀, 雕塑完美曲线的产后瑜伽 • 134

### 产后瑜伽

- 产后不要大骨盆 • 136
- 俏臀辣妈养成 • 137
- 虎背熊腰成历史 • 138
- 挺起来才是美人 • 139
- 看着电视翘美臀 • 140
- 肉嘟嘟的臀部紧致有弹性 • 141
- 小腹平坦胜孕前 • 142
- 找回腹部弹力 • 144



妊娠症状无法避免，剖腹产有损孩子免疫力，又影响产妇身材，必须抛弃！所以做瑜伽吧，通过有针对性的运动，控制体重，避免怀孕期间的肥胖症和各种并发症，最重要的是还能自然分娩创造良好的身体条件。

为了顺产，为了产后恢复，我们开始！



瑜伽让妈妈和胎儿更健康

Part 1





## 瑜伽为什么对产妇好

孕妇运动很有必要，但什么样的运动才能既有利于生产又有塑身功效呢？是瑜伽。瑜伽既不会给身体带来压力，又能有效锻炼肌肉和骨关节，既重视冥想和呼吸，又有助于锻炼生育器官，还可以强化腰腹肌肉，对自然分娩和产后恢复极为有利。

### 孕妇必须控制摄入，适量运动

只要是孕妇，总会听到周围的人说“不要乱动，尽可能休息”“不要拿重物”“现在是两个人在吃饭，一定多吃点”等等。但是，实际上怀孕初期摄取的营养成分不能直接供给胎儿，辅助它成长发育。在怀孕中期，孕妇体内原来所具有的营养成分也很充足，进入后期胎儿每天都会快速成长，这时才需要补充多种营养。但是，大多数孕妇却从怀孕初期就开始不断补充各种营养食品，吃各种高热量食物。这种饮食变化会摧毁平时的饮食习惯，导致体重急速增加，加重孕妇疲劳感。而疲劳感会让身体无力，引起运动量不足，从而造成恶性循环。怀孕时食量过大的习惯，容易造成肥胖体质，生产后也无法改掉这个习惯。为了妈妈和宝宝的健康，怀孕中必须控制营养摄入，并进行适当的运动。

### 瑜伽能防止孕妇肥胖，有助于胎儿左右脑的发育

孕妇运动的焦点不应该放在减轻体重和身材管理这方

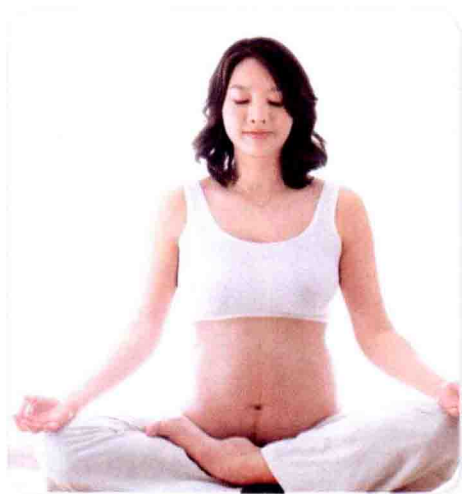


面，应该有助于体力管理和顺利分娩。选择不会让身体过分劳累，在适当的范围里可以开展的运动。推荐给孕妇的运动中，最有效果的就是瑜伽。瑜伽能防止引发肥胖的坏习惯，温和的动作和端正的姿势能矫正容易变形的脊椎和骨盆。

怀孕期间，胎儿和母体一样通过氧气和血液提供的营养成分发育成长。瑜伽，重视呼吸方法，能给胎儿提供充足的氧气，有助于胎儿左右脑的成长发育。并且，瑜伽通过冥想帮助孕妇安定心智，消除压力。除此之外，瑜伽安全缓慢，不会给孕妇的关节和肌肉造成压力。

### 集中精神呼吸和冥想的瑜伽就是一种胎教

无数次听别人说千万不能在怀孕期间生气或者想不好的事情。但是，这种情况总是不可避免。我的解决办法是灵活运用瑜伽的呼吸方法来消除负面情绪。在紧急情况下受到压力的人从呼吸开始有变化，呼吸变快变粗，氧气传输遇到障碍，脸变红，眼睛出现充血现象。胎儿也会因为妈妈的不安而受影响，出现暂时性氧气供给不足的症状。这时，运用瑜伽呼吸法调整呼吸能有效改善胎儿的状态。



### 瑜伽能缓解孕妇的疲劳和各种病症

很多人认为孕妇因为运动会产生疲劳感，给胎儿带来不好的影响。恰恰相反，在怀孕期间，适当做一些像瑜伽这样柔和的运动反而



能减轻疲劳感，这是因为身体能量的发散能提高食欲，减轻孕吐，还能改善便秘、腹部膨胀感等。

美国北卡罗来纳州大学研究人员的调查结果表明，在美国所有的孕妇中有3/4以上都缺乏运动。美国保健部向孕妇们建议每周要做150分钟适当强度的有氧运动。所谓适当强度的运动是指额头少量出汗，或者呼吸比平时稍微急促一些，心脏稍微跳动频繁些的运动。对于孕妇来说，瑜伽正好具备这样适当的强度和平衡度。

### 瑜伽有助于自然分娩

所有孕妇都希望能自然分娩。我认为只要孕妇意志力坚强，在怀孕期间通过适当运动锻炼是完全可以自然分娩的。孕妇瑜伽可以在过了怀孕初期时开始进行，不仅能强化生殖器和子宫，还可以柔韧腹部肌肉和身体各部位关节。经常听说“用力，再用力，孩子就能顺利生出来了”，而力气依赖的就是子宫和腹部肌肉、韧带、关节等柔韧的情况。因为瑜伽能反复训练并强化和分娩有关系的肌肉群，训练肌肉的收缩和伸展功能，让顺产成为可能。通过呼吸训练，分娩期间能供给胎儿圆滑充足的氧气，缩短分娩时间，将产妇的痛苦减到最少。为了准备生产，反复进行张开骨盆运动；生产后进行恢复骨盆的锻炼，可以让身体更加健康。

### 瑜伽有利于产后瘦身

生产后，产妇产们最担心的问题之一就是怎样将因怀孕而走样的体形恢复到产前状态。生产后，有几个月一旦放纵起来，就很容易肥胖到不可收拾，可是也不能在生产后马上就开过分地做激

