

窈窕健身流行风

产前产后 美体操

苏苏

孙捷／编著

》 产前乳房护理按摩

》 层层按摩法 让肌肤重现光彩

》 准妈妈手指健康操

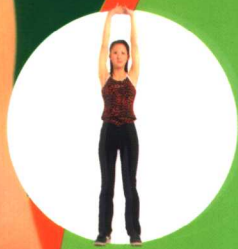
》 安产家居操

》 健康妈咪按摩操

》 产后乳房健康操

EASY按摩法，消除肌肉紧张感

农村读物出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

产前产后美体操 / 苏苏, 孙捷编著. —北京: 农村读物出版社, 2004.4

(健身流行风)

ISBN 7-5048-4429-2

I. 产... II. ①苏... ②孙... III. ①孕妇—保健操
②产妇—保健操 IV. G831

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第026311号

作者: 苏苏, 孙捷 内页设计: 姜慧娴
美术总监: 王婧 插图设计: 姜慧娴
封面设计: 田斐

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	刘兆光 钟海梅
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京日邦印刷有限公司
开 本	889mm×1194mm 1/24
印 张	3.5
字 数	70千
版 次	2004年9月第1版 2004年9月北京第1次印刷
印 刷	1~8 000册
定 价	16.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

健身流行风

产前产后美体操

苏苏 孙捷 编著



农村读物出版社



第一篇 准妈妈美颜美体 健康按摩操

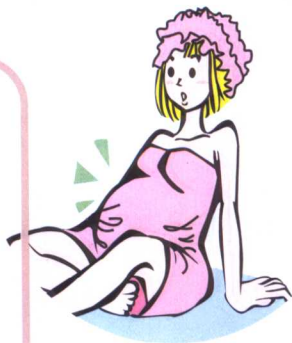
健康妈咪按摩操·····	04
安产家居操·····	05
准妈妈手指健康操·····	11
零缺点妈咪，小病痛拜拜·····	12
准爸爸准妈妈一起做·····	17
产前乳房护理按摩·····	18
美丽妈咪零瑕疵与妊娠纹拜拜·····	20

contents

第二篇 产后妈咪美颜美体 健康按摩操

产后PERFECT身材操·····	22
产后窈窕小体操·····	25
宝宝妈妈操·····	29
产后健康运动·····	31
健美妈咪体操·····	32
轻身优美曲线操·····	35
必胜体能训练计划，恢复轻盈身姿·····	45
窈窕美腿运动·····	49

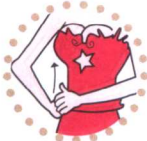
产后美臀健体操·····	52
塑造完美姿态运动·····	53
恢复活力运动法·····	55
HEALTH有氧运动操·····	63
产后轻松减腹美腿操·····	66
背部疼痛舒缓运动·····	68
EASY按摩法, 消除肌肉紧张感·····	71
轻松肌肉伸展缓和运动·····	73
产后乳房健康操·····	76



contents

第三篇 百分百漂亮妈咪 美肤按摩

美丽准妈妈靓颜保养法·····	77
准妈妈美容按摩秘籍·····	78
层层按摩法, 让肌肤重现光彩·····	80



第一篇

准妈妈美颜美体健康按摩操

健康妈咪按摩操

massage

准妈妈常常会因为一些小毛病而烦恼，这样对宝宝的健康会有不良影响。适当的按摩，可以对这些小毛病起到很好的防治作用。坚持1~2个月后就看到效果。

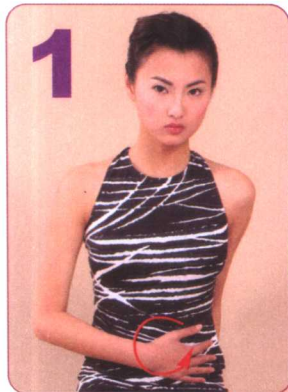
消除偏头痛

双手同时用力按压双脚大脚趾的下半部分，5分钟左右就可以让头痛症状得到缓解。



消除便秘

1



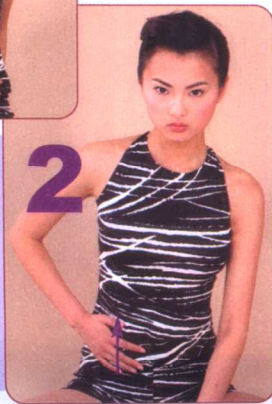
手掌沿顺时针及逆时针方向围绕肚脐周围轻轻按摩各50次。

消除胸闷



两手手掌顺着胸前肋骨生长方向，从中间向外，双手交替按摩。同时配合有节奏的呼吸，缓缓深吸气，再徐徐吐气。重复按摩50次。

2



1.在右侧腹部用手掌从下向上轻轻推压按摩。2.在中上腹位置从右向左推压。3.在左侧腹部位置开始从上向下推压。重复做50次。



安产家居操

massage

作为一个准妈妈，当然希望小宝宝顺利出生，凭借体操使身体得到锻炼，可以协助宝宝顺利地诞生。准妈妈往往由于行动不便而导致运动量不足，事实上，适当的运动不但可以增加降生小宝宝的顺利度，还可以消除肩酸、腰痛等小症状。坚持1个月，会发觉身体舒适了不少。

小叮咛

从进入安定期到临盆期，都可以进行这套体操锻炼。不过，一旦出现腰部膨胀、疼痛等情况，或医生嘱咐要静养时，就应该停止。空腹时做此套操也不太适宜，应该在饭后至少1小时方可进行锻炼。准妈妈可以在吃过早餐一小时后，洗澡之前，随着音乐节拍，做健身运动。

头部运动

1

双脚分开比肩稍宽站立，
双手握拳插在腰间。



2



将头部朝前后左右运动，
每个方向各做4次。



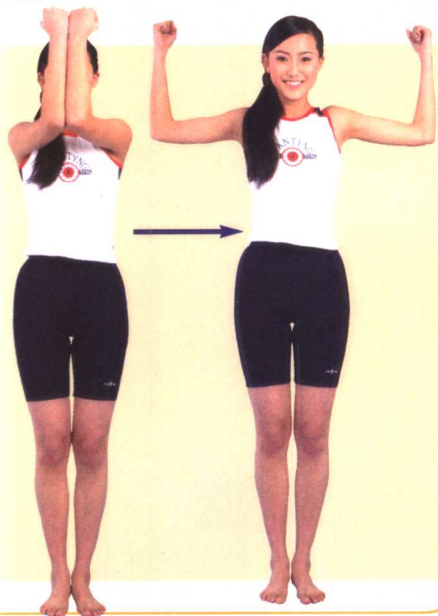
肩部运动



呈自然站姿，将一边肩膀用力，往头部方向靠，手肘自然弯曲。头部保持静止状态。左右交换各做4次。

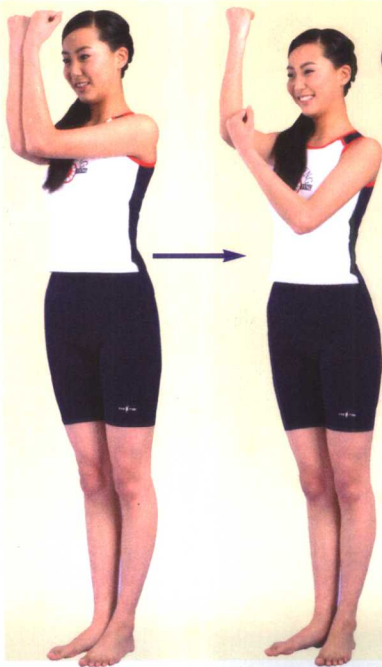
臂部运动一

自然站立，两手握拳，手肘弯曲成 90° ，将两手臂在脸前并拢。然后将手肘打开、合拢。两个动作交替做8次。



臂部运动二

站立，两手握拳，将手肘弯曲成 90° 。在面前并拢。左拳贴着右臂，垂直下移至肘关节，再恢复原位。换右手下移。交替做8次。





乳房运动

1

将双手放在肩膀上，手臂尽量贴近体侧。



2

双手保持不动，两肘在胸前靠拢，然后恢复初始动作，重复做8次。



腿部运动一

1

直立，双脚打开，与肩同宽。双手插腰。



2

背部挺直，将膝盖弯曲，呈半蹲姿势。然后再直立。做8次。



腿部运动二



站立，双手叉腰，两脚分开至肩宽的两倍。



两手分别放于两膝上，呈半蹲姿势。

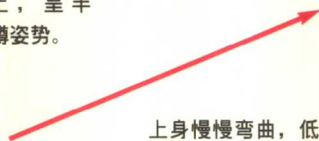


将身体朝右前方移，同时曲右腿伸直左腿，然后再恢复原状态。换另一边做相同动作。各做4次。

伸展运动



两手分别放于两膝上，呈半蹲姿势。



上身慢慢弯曲，低头，眼睛往肚脐部位看，保持5秒钟后，再恢复原状。整套动作做8次。





震动骨盆运动



两手插腰，
两脚分开与
肩同宽，膝
盖微微弯
曲。



腰部朝左右两
边扭动。每个
方向各做4
次。

侧弯运动

站立，两脚分开成
肩稍宽，双手叉
腰。



身体往左倾，左手放于膝
盖上，右臂贴住右耳，随
身体倾斜方向高举，感觉
右边腹肌绷紧后恢复初始
动作，换另一边做。左右
各做4次。

腿部肌肉伸展运动





准妈妈手指健康操

massage

许多准妈妈在早晨起床时会有手臂麻麻的感觉，这是因为在怀孕期间，准妈妈体内常常囤积盐分，导致浮肿现象的产生。同时，手臂韧带也容易肿大，神经受到压迫而麻痹。这种症状可以通过下面的手指操在1~2个月中逐渐消除，此外，要注意不能摄取过多的盐分。

消除手脚发麻的小体操：早晨醒来后，不用忙于起床，可以在被窝里做一下手部小运动。



1

两
手手指并
拢伸直



2

两
手手指弯
曲

3



两
手手指交
叉握合

两
手手指张
开

4



重复进行20次。

零缺点妈咪◆小病痛拜拜

massage

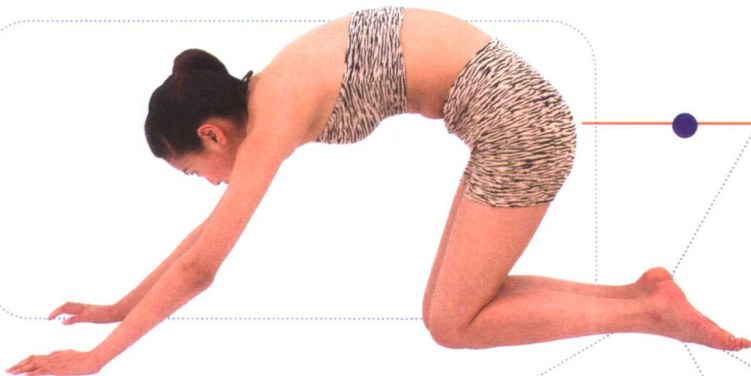
酸痛拜拜

●准妈妈都会有腰酸背痛的小烦恼，这是因为怀孕期间韧带组织相对松弛，对身体的支撑力降低了。同时体内日益成长的宝宝迫使身体中心前移，为了平衡身体，准妈妈不得不整日保持挺胸凸肚的姿势，使腰部承受了很大的负担。

●其实，只要注意日常生活中的一些小姿势，就可有效防止腰背酸痛。怀孕期间，要注意坐立姿势，站时要保持背部平直，而坐时则应将背部靠在椅背上。

●此外，做一下运动和柔软体操也有很好的防治效果。坚持做2个月，小病痛就不会再骚扰你。

消除腰部酸痛小体操



1

跪趴在地板上，
两手掌和膝盖
撑地，手臂伸
直。吸气。

2

低头背上拱，吐气。重
复背部伸直和拱起的动
作，每天3~5次。注意
动作一定要缓慢。





消除背部酸痛小体操一



1

直立，双脚微微分开，两膝微微弯曲。



2

两臂向前伸直，手掌向上。



3

双手十指交叉，掌心向前，手臂伸直前推。头部上抬，双脚不动，两膝夹紧。重复20次。

消除背部酸痛小体操二



2

双手放到背后，手指交叉，手背贴住背，胸部微微前挺。臀部夹紧。



3

将双手手腕尽量向上提升，头后仰。重复20次。

便秘、尿频拜拜

怀孕期间的妈咪总会有些难以启齿的小毛病，比如尿频和便秘。

便秘

许多准妈妈在怀孕之初就会有便秘的烦恼，因为怀孕使体内黄体素分泌量增加，肠功能减弱。消除便秘最好的方法就是食疗法，准妈妈应该多吃一些纤维丰富的蔬菜、牛奶、乳酪等来增进肠的蠕动。另外做做柔软小体操，散散步也是很不错的。

解除便秘小体操

1

仰卧，膝盖弯曲，两手放身体两旁。



2

缩腹部，两膝盖中夹一个垫子，臀部上抬。坚持5秒钟后，恢复动作1，重复5~10次。

尿频

怀孕期间，子宫变大，会压迫到膀胱，使膀胱容积缩小，容易引起准妈妈尿频。多做些锻炼肌肉的体操，就可改善。

预防尿频小体操一

仰卧，两膝弯曲，双手平放在腹部，感受腹部的起伏，两腿靠拢。用鼻子呼、吸气，令腹部有膨胀的感觉，再用嘴呼、吸气，令腹部有缩小的感觉。反复练习。



预防尿频小体操二

1

仰卧，两膝弯曲，两腿紧靠，两手放在身体旁一定距离处。



2

两腿紧靠往左边或右边方向摆动，同时头歪向相反方向。重复动作5~8次。以上动作坚持做1个月，便会有效改善尿频的症状。





腿部问题拜拜

脚抽筋

准妈妈脚部与腿部在怀着宝宝的时候会产生各种不适症状

准妈妈怀孕6~9个月时最容易发生脚抽筋的现象。缺钙是准妈妈脚抽筋的主要原因，同时，肌肉疲劳、血液循环不良也会导致脚抽筋。防治脚抽筋方法：

- 1 当脚抽筋时，用手拉抽筋的那只脚的大拇指，就像要将脚拉长的感觉。然后按摩小腿部位。
- 2 平时多吃些含钙的食物，如小鱼、牛奶、芹菜、芝麻等。
- 3 做好腿部保暖工作。

消除脚抽筋小体操一



1
站在椅子背后，
两手扶住椅背。

尽量伸展左腿，左右
腿交替练习数次。



2
两脚前后分开，右
脚在前，左脚在
后。前腿微微曲
膝，后腿伸直。

消除脚抽筋小体操二



1
挺直上身坐在地
上，右腿向旁边
伸直，左腿向里
收。左手放在左
膝盖上。右手放
在右小腿上。

重复10次，换腿
做相同动作。



2
右脚的脚尖绷
直，然后脚板
上下弯曲。