

十月怀胎，恭喜您顺利产下一个健康的小宝宝。  
接下来您是否希望尽快恢复健康体型？……

# 产后瘦身手册



把健美教练带回家

做精致漂亮新妈妈

Judy DiFiore (英) 著 于哲译



国际最先进  
产后瘦身健美  
方法



人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国妇幼保健协会  
中国妇幼保健协会产后康复专业委员会  
中国妇幼保健协会产后康复分会

# 产后

# 复 复 复

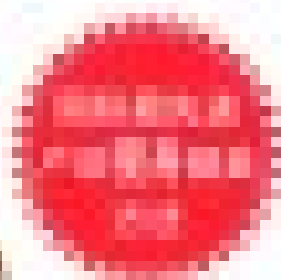


# 手册

把握黄金恢复期



中国妇幼保健协会 产后康复分会 主编



中国妇幼保健协会  
中国妇幼保健协会产后康复专业委员会  
中国妇幼保健协会产后康复分会

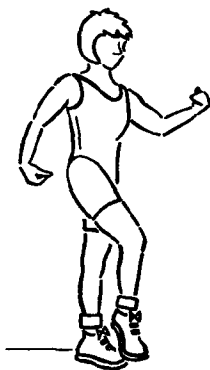
· 英国 YMCA 中心电视系列片教学用书 ·

# 产后瘦身手册

CHANHOU SHOUSHEN SHOUCE

Judy DiFiore(英) 著

于 哲 译



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

## 图书在版编目(CIP)数据

产后瘦身手册/迪菲奥里(英)(Difiore, J.)著;于哲译.  
—北京:人民军医出版社,2003.7  
ISBN 7-80157-822-8

I.产… II.①迪…②于… III.产妇-减肥-方法 IV.R161  
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第021220号

Post-Natal Fitness by Judy DiFiore  
Copyright © A & C Black London  
All Rights Reserved

出 版 人:齐学进  
策划编辑:杨化兵  
加工编辑:张 峥  
版式设计:赫英华  
封面设计:吴朝洪  
出 版 者:人民军医出版社

地址:北京市复兴路22号甲3号,邮编:100842

电话:(010)66882586,66882585,51927258

传真:68222916,网址:www.pmmp.com.cn

印 刷 者:潮河印刷厂  
装 订 者:腾达装订厂  
发 行 者:新华书店总店北京发行所发行  
版 次:2003年7月第1版,2003年7月第1次印刷  
开 本:850mm×1168mm 1/32  
印 张:8.375 字 数:181千字  
定 价:15.00元  
印 数:0001~10000

---

(凡属质量问题请与本社联系,电话(010)51927289,51927290)

## 内 容 提 要

十月怀胎,恭喜您顺利产下一个健康的小宝宝。接下来您是否希望尽快恢复体型?但值得注意的是产后身体的恢复不是在原有水平上的简单开始。与其他有关产后健身书相比,本书不但详细介绍了产后瘦身的多种训练形式及方法,而且分析了妊娠和分娩对训练的影响,并可指导您如何制定自己的瘦身计划。

本书作者 Judy DiFiore 女士在英国长期从事产后瘦身与健美的培训与指导工作,现将她的这一著作介绍给广大的国内读者,相信新妈妈及从事妇幼保健和女性健美工作的读者一定能够从中受益。当然这也是丈夫送给爱妻的好礼物。

责任编辑 杨化兵 张 峰

## 致 谢

本书是我同 YMCA 中心合作进行产前/产后训练指导工作的成果,非常感谢该中心在过去的 10 年内给了我这个机会,使我能够推行并进一步发展这一专业模式。

特别感谢 3 位妇产科的理疗专家 Moolly Jennings, Sue Lewis 以及 Gillian Fletcher,感谢他们在有关产前/产后训练指导方面给予的热情帮助和无私的奉献。在过去的的时间里他们给了我同 YMCA 中心合作的巨大动力,同时我也从他们那里学到了很多东西。

还要感谢 Sue Lewis 女士,她对本书进行了审读,花费了很多时间来回答大量的问题;感谢 YMCA 中心的 Jill Gaskell 和 Deborah Potts 先生,他们给本书提出了许多有建设性的建议;感谢过去 8 年中我曾接触过的妈妈们,她们给了我从她们身上学习的机会,使这一模式得到了发展。

最后,感谢我的丈夫 Mike 以及我的父母,他们给予了我长期的支持和鼓励;还要特别感谢我的儿子,感谢他们在我写作本书的过程中表现出的理解。

Judy DiFiore

# 前 言

## ◇ 祝贺您！ ◇

恭喜，您的宝宝已经来到了世间，那么您是否希望尽快恢复体型呢？您的身体又只属于您自己，可以协调自如随心所欲地活动了，此时您一定希望开始锻炼，而且越快越好。但是且慢，在您不由分说地开始训练，或是一口气跑上2英里之前，您首先要知道，产后身体的恢复不是在原有水平上的简单开始。妊娠和分娩会对锻炼产生一定的影响。产后，身体的主要改变是：关节的稳定性降低；由于受到拉伸，骨盆部和腹部肌肉的力量减弱；乳房大而沉。您瞧，此时您的身体还很虚弱，容易受到伤害。

那么，如何在保证身体安全的前提下进行锻炼呢？也许这恰恰是您所感兴趣的问题。既然在产后的一段时间里，剧烈的运动不被允许，那么找到一种适合您的训练方式就尤其重要了。经过了一段时间持之以恒的训练，您将会对您的成绩感到惊讶。也许，通过锻炼并没有达到您所期盼的水平，但是请您相信，这仅仅是一个开始。

恢复苗条的身材和正常的体重，是一个长期的目标，不是一朝一夕能够达到的。毕竟，您还需要9个月的时间哺育您的宝宝。注意饮食，进行有规律的训练，您的体重将会减轻，体型将得到改善。

为了能达到既健康又苗条的目标，建议您：在产后的体检得到满意的结果之前，先不要做正式的训练。有些杰出的运动员，为了利用身体在怀孕期间所发生的一些改变，在分娩后的2周内就恢复了训练。这样做的目的如果是为了取得更好的运动成绩，

那应该是可以的。但是,其中有很大的风险。如果您追求的苗条身材是以身体的健康为前提,这种风险就不值得一试了。应该逐步恢复运动,首先要改善整体的适应能力,等到身体完全恢复之后,再进行剧烈些的运动。

无论锻炼达到什么水平,您都应该每日留些时间休息,进行放松,这一点是很重要的,您应该记住。

好了,享受身体的慢慢恢复给您带来的快乐吧。祝您好运!

### ◇ 关于这本手册 ◇

本书是应产后瘦身的热衷者和健美教师的要求而编写的,他们希望得到这方面的详细资料。和其他有关产后健身的书相比,本书着眼于产后一段时期内特殊的训练方法、适应能力以及相关因素,因此有一定的提高。可是,关于健美训练对于产后身体的影响这一问题,目前尚处于初步研究阶段,科学上的证明很少,因此书中的一些理论也仅仅是经验之谈。在多年从事产后瘦身训练教学的基础上,作者讲解了妊娠和分娩对练习的影响。

### ◇ 怎样使用这本手册 ◇

为了保证既能够详细的逐字逐页的阅读,又能够进行有重点的略读,本书各章节既相互独立又相互联系。

第一篇 仔细地阅读妊娠和分娩对身体,特别是对产后训练恢复的影响,了解瘦身运动如何帮助身体尽快地复原。

第二篇 本篇是产后瘦身训练的全部内容。介绍了心血管系统及耐力训练的方法,各种训练形式及其适应阶段。其中一章介绍了产后初期及后期的一些基本训练方法,对于如何保证这些训练安全而有效,也做了详尽的指导。还包括一套循序渐进的腹部训练,对于如何让训练自然地融入您每日生活,提出了一些有用的建议。同时,介绍了一些小练习,这些小练习您每日只需3分钟就可以完成。



第三篇 本篇的对象是健身教练,在设计和教授一些特殊的产后训练课程及计划时存在着安全性问题,本篇即着眼于此。如何教授有危险性的骨盆运动及如何检查腹肌将在第 18 章中予以详述。

为了方便起见,您的宝宝在书中称为“他”;产后早期是指从分娩结束至其后的 6 个星期,6 个星期之后统称为产后后期。

### ◇ 产后瘦身的益处 ◇

- 改善姿势
- 增强肌肉力量
- 提高耐力
- 增加活力
- 促进新陈代谢
- 减轻体重
- 改善体型
- 增强自信
- 减轻焦虑

### ◇ 产后瘦身的弊端 ◇

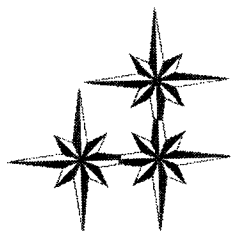
- 导致疲劳
- 由于关节的稳定性减低而受伤
- 由于腹肌的虚弱而受伤
- 由于不协调的动作而受伤
- 出奶减少且奶水的质量减低

# 目 录

<b>第一篇 妊娠和分娩对瘦身运动的影响</b> .....	(1)
第1章 关节和松弛素 .....	(2)
第2章 腹部肌肉 .....	(18)
第3章 骨盆底 .....	(45)
第4章 乳房 .....	(54)
第5章 产后并发症 .....	(59)
<b>第二篇 瘦身精选</b> .....	(77)
第6章 身体的适应能力 .....	(78)
第7章 准备训练 .....	(85)
第8章 瘦身精选 .....	(91)
第9章 心血管训练 .....	(156)
第10章 耐力训练 .....	(169)
第11章 正式训练 .....	(190)
第12章 水中运动 .....	(197)
第13章 放松运动 .....	(205)
第14章 使训练卓有成效 .....	(215)
<b>第三篇 训练计划</b> .....	(221)
第15章 制定瘦身训练计划 .....	(222)
第16章 产后训练课程的教授 .....	(230)
第17章 产后健身评估 .....	(236)
第18章 特殊教学方法 .....	(241)
<b>术语表</b> .....	(248)
<b>附录</b> .....	(252)

# 第一篇

## 妊娠和分娩对 瘦身运动的影响



# 第 1 章

## 关节和松弛素



### ◇ 脊 柱 ◇

人的脊柱由 33 块椎骨组成。其中,有 22 块椎骨是独立的,有 5 块椎骨融合在一起,形成骶骨,剩余 4 块融合形成尾骨。脊柱有很强的抵抗力,同时,由于它是由许多小块骨组成的,因此弹性很大,可以做大幅度的运动。椎骨之间由椎间盘所分隔,椎间盘可以帮助脊柱抵抗震动,保持脊柱的竖直状态。脊柱的弯曲在缓冲压力方向是十分重要的,否则当人跳跃时大脑底部将承受全部的冲击力。脊柱上的韧带同其上的肌肉一样,在保持脊柱的稳定性方面起着重要的作用。

### 怀孕对脊柱的影响

由于以下原因,怀孕对脊柱的稳定性造成很大影响:

- 椎间盘和韧带的弹性增加。
- 子宫不断增大,超出骨盆平面进入腹部,从而使腹部隆起。
- 过度拉伸的腹肌不再能够再给脊柱提供支持。

以上因素导致脊柱形态的改变,使骶骨向前倾斜,脊

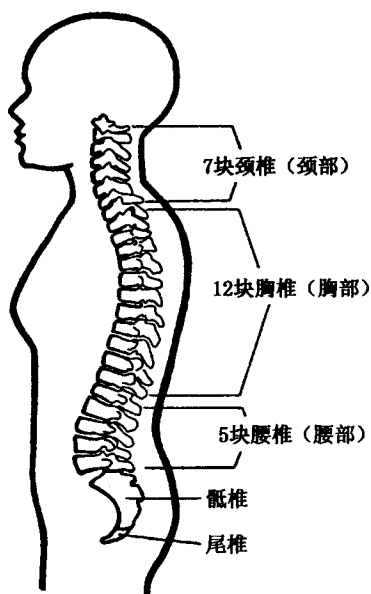


图 1-1 脊柱的结构

注：图示 7 块颈椎(颈部)，12 块胸椎(胸部)，  
5 块腰椎(腰下部)，骶骨，尾骨

柱腰部的弯曲(脊柱前凸)增大，向腰椎施加了相当大的压力。而且，乳房重量的增加导致脊柱胸部向前弯曲(脊柱后凸)，这反过来又增加了颈椎的弯曲(颈前凸)，使头部前伸。

## ◇ 骨 盆 ◇

### 骨盆的骨骼

骨盆由 4 块骨所组成：两块髌骨，骶骨和尾骨。每块髌骨又由 3 块已经融合的骨组成，即髌骨、坐骨和耻骨。

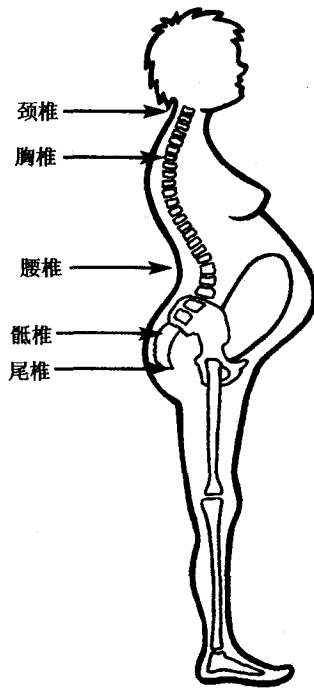


图 1-2 怀孕对脊柱的影响

颈部:前凸增大,头部前伸;胸部:脊柱后凸增大;腰部:前凸增大;骶骨:向回肠的前倾增大;尾骨:随骶骨一起向前移动

- 髌骨 较大,呈扇形。将两手放在髌部两侧,可以感觉到髌骨的上边缘——髌嵴。在骨盆的前部及后部,可以触摸到髌嵴两端的骨连结。
- 坐骨 粗壮,位于骨盆下部。坐位时位于身体最下方。
- 耻骨 位于骨盆前面。两块耻骨相连接,其上缘形成耻骨联合,下缘形成耻骨弯。
- 骶骨 呈三角形,由 5 块椎骨融合而成,通过两侧的骶

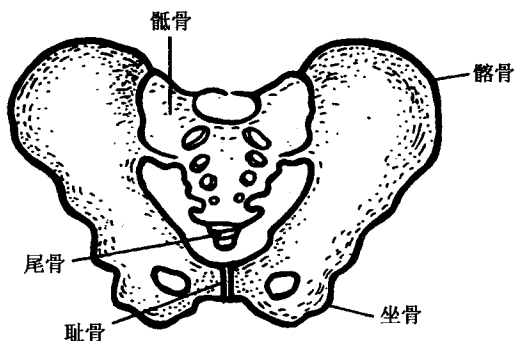


图 1-3 骨盆的骨骼

髌关节和髌骨相连。

- 尾骨 由 4 块椎骨融合而成，通过骶尾关节和骶骨相连。分娩时骶尾关节使尾骨能够被向后推动。

### 骨盆的关节

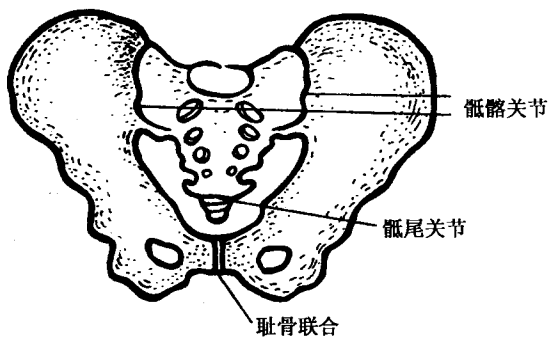


图 1-4 骨盆的关节

骨盆由两个关节连结，前部的耻骨联合和后部的髌髌关节。

- 耻骨联合 由骨盆前部的耻骨支构成,两个耻骨支中间隔有纤维软骨垫。耻骨联合由韧带加强,怀孕前有4毫米宽。
- 骶髂关节 由骨盆的髂骨和脊柱的骶骨连结构成,由韧带加强,连结非常牢固。在弯腰或做伸展动作(摆动髂骨)时,此关节前后的活动性非常有限,就像是人在行走时人行道不能够倾斜一样。

### 妊娠对骨盆的影响

妊娠时,有3个关节——1个耻骨联合和2个骶髂关节,是最为脆弱的。激素水平的改变使支持这3个关节的韧带更加富有弹性,从而增加了其运动幅度,稳定性也随之降低。耻骨联合的宽度可以增加到9毫米,这会引引起耻骨和腹股沟附近的不适感。偶尔,关节连接也会分离,导致站立或行走时剧烈的疼痛(59页,第5章)。

骶髂关节松弛性的加大可能引起一侧或两侧骨盆的疼痛,特别是在做连续的扭转动作时,这种疼痛尤其明显。骨盆的疼痛也可能是关节表面相互粘贴的结果,此时应该禁止活动。

### ◇ 松弛素 ◇

#### 什么是松弛素?

松弛素是一种孕激素。在孕早期,松弛素由黄体(卵泡排卵后留下的卵壳)生成,从大约孕12周起则由胎盘生成。在妊娠前2周,松弛素即可作为确定怀孕的依据。在妊娠前3个月内,松弛素的分泌旺盛,3个月后减少20%,并一直持续到分娩。



## 为什么分泌松弛素？

分泌松弛素是为了增加骨盆的活动度，以适应妊娠时胎儿生长发育的需要，减少分娩时的困难。松弛素还能够使腹肌及骨盆底肌伸长，以适应妊娠和分娩的需要。

## 松弛素对胶原纤维的影响

胶原纤维是软骨、肌腱以及韧带中结缔组织的主要成分。所有关节的稳定性都由韧带维系，而韧带正是由这些坚韧的结缔组织条索所组成。怀孕时松弛素使胶原纤维中水的含量增加，从而增加了其长度和弹性。

## 以上改变对关节有何影响？

正常情况下韧带几乎是没有任何弹性的，这对于关节稳定性的维持是十分必要的，能够防止关节周围附近不必要的活动。在松弛素的作用下，韧带变得柔软而易弯曲，于是关节的活动度增大，稳定性降低。

## 哪些关节是最危险的？

耻骨联合和骶髂关节是纤维关节，其骨末端的间隔非常小，因此在未妊娠时几乎是不能活动的，即使有，也是在关节附近。除此之外，纤维关节没有关节凸或关节凹，它仅仅依靠韧带维持其稳定性，再加上不断长大的胎儿对母体造成的越来越大的压力，这使得耻骨联合和骶髂关节的活动度增大，因而非常脆弱。

## 腹肌和骨盆底肌有什么样的改变？

胶原纤维也是腹肌和骨盆底肌结缔组织的组成成分，这对于腹肌的伸长，子宫的不断增大直至超出腹部以