

妈妈宝宝



[德] 尼古拉·威兰德 著
凤兆林 凤凤 译

健

实际指导

康

关键帮助

一起练

母婴训练教程

在

对母婴健康
快速定位

于

训练教程一览表

运

产后训练建议

动

日常带婴儿时的小运
动量背背训练



FALKEN

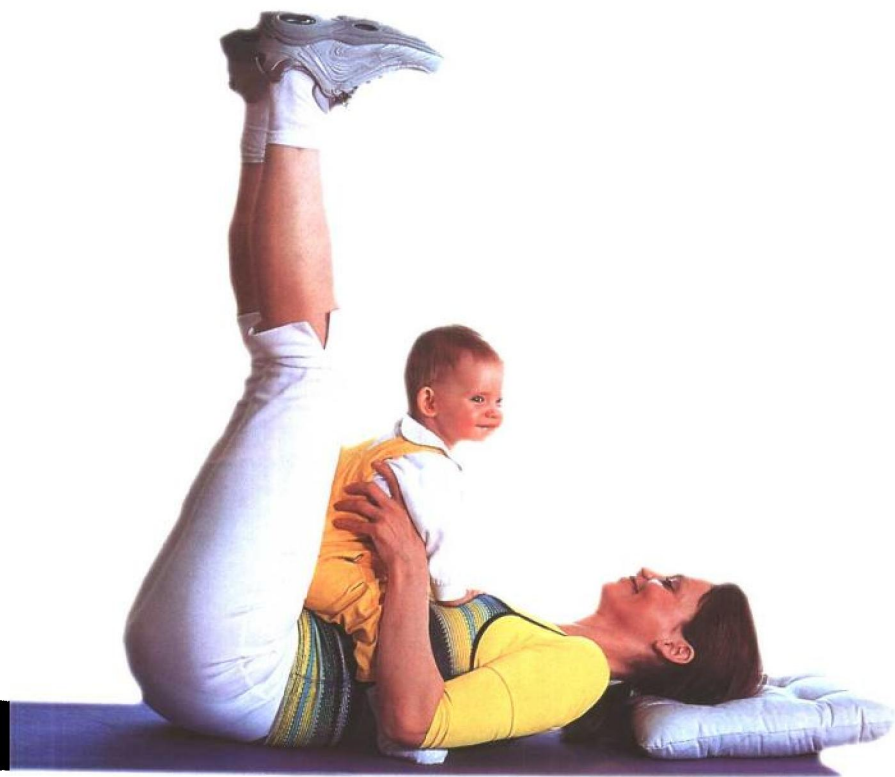
山东科学技术出版社 www.lkj.com.cn

健康在于运动



母婴训练教程

[德] 尼古拉·威兰德 著
凤兆林 凤凤 译



山东科学技术出版社

妈妈宝宝一起练

母婴训练教程

[德]尼古拉·威兰德 著

凤兆林 凤凤 译

出版者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2065109

网址：www.lkj.com.cn

电子邮件：sdkj@jn-public.sd.crinfo.net

发行者：山东科学技术出版社

地址：济南市玉函路16号

邮编：250002 电话：(0531)2020432

印刷者：山东新华印刷厂

地址：济南市胜利大街56号

邮编：250001 电话：(0531)2059512

开本：850mm × 1168mm 1/32

印张：4

版次：2001年8月第1版第1次印刷

ISBN 7-5331-2884-2

R · 891

定价：25.00元



第一章 宝宝一起练

产后的适应(3)

- 增强骨盆底肌肉组织(3)
- 匀称的腿和娇嫩的臀部(4)
- 强健的脊背(5)

- 收紧腹部组织(4)
- 有力的双臂(4)
- 形态优美的乳房(5)

体贴帮助宝宝(6)

- 适于大、小宝宝的训练(6)
- 宝宝的发育阶段(6)

- 宝宝是您的训练伙伴(6)
- 由宝宝决定一起练的时间(7)



第二章 训练计划

成功的秘诀(8)

- 训练要有规律(8)
- 训练也要动脑筋(9)
- 可承受负荷的极限(9)
- 注意正确的技巧(8)
- 迎接新的身体挑战(9)

准备动作⁽¹⁰⁾

心血液循环练习 1⁽¹⁰⁾

上体侧向伸展⁽¹¹⁾

伸展腓肠肌和大腿
后侧⁽¹¹⁾

心血液循环练习 2⁽¹⁰⁾

伸展髋屈肌⁽¹¹⁾

伸展背部⁽¹¹⁾

伸展和放松⁽¹²⁾

伸展大腿前侧⁽¹²⁾

伸展臀部肌群和
背部⁽¹²⁾

伸展内大腿(从产后第
3个月起)⁽¹³⁾

放松⁽¹³⁾

伸展胸部⁽¹²⁾

侧体伸展⁽¹³⁾

伸展腓肠肌和大腿
后侧⁽¹³⁾

伸展背部⁽¹³⁾



第三章 练习

第一个月 温和地摇摆有益于身心健康⁽¹⁴⁾

背后吱吱叫⁽¹⁶⁾

月牙形⁽¹⁸⁾

伸展腓肠肌唱儿歌“小
汉斯”⁽²⁰⁾

空气摇篮⁽¹⁷⁾

站立屈腿⁽¹⁹⁾

拉紧肩带⁽²¹⁾

第二月 游戏叫做我看世界⁽²²⁾

会叫的双手⁽²⁴⁾

侧卧撑⁽²⁶⁾

坐立提踵⁽²⁸⁾

仰卧倾髋⁽²⁵⁾

侧卧举腿⁽²⁷⁾

俯卧摇拨浪鼓⁽²⁹⁾

第三个月 妈妈锻炼、宝宝蹬腿⁽³⁰⁾

- | | |
|-----------|------------|
| 会叫的肘(32) | 紧缩基本练习(33) |
| 会叫的脚跟(34) | 袋鼠蹲(35) |
| 蝴蝶(36) | 站立后举腿(37) |

第四个月 练习抓握和理解⁽³⁸⁾

- | | |
|----------|----------|
| 袋鼠屈臂(40) | 猴摇篮(41) |
| 甲虫侧卧(42) | 小狗抬腿(43) |
| 仰卧分腿(44) | 俯卧瞧猫(45) |

第五个月 当宝宝飞快学习时⁽⁴⁶⁾

- | | |
|------------|--------------|
| 仰卧伸臂(48) | 随“小木偶”紧缩(49) |
| 单腿摇篮(50) | 靠墙袋鼠蹲(51) |
| 两侧提踵站立(52) | 跪立飞人(53) |

第六个月 强健的腹部当蹦床⁽⁵⁴⁾

- | | |
|----------|----------------------|
| 膝俯撑(56) | 用气球紧缩(57) |
| 双腿摇篮(58) | 直角侧举腿(59) |
| 侧卧举腿(60) | 仰卧挺腹唱儿歌
“小虎哥”(61) |

第七个月 骑着马儿快快跑⁽⁶²⁾

- | | |
|-------------|------------|
| 前举宝宝(64) | 用椅子紧缩(65) |
| 敲木块对角紧缩(66) | 前举腿唱儿歌 |
| 坐地前举腿(68) | “小骑手”(67) |
| | 单腿仰卧挺腹(69) |

第八个月 当宝宝完全足够大时⁽⁷⁰⁾

- | | |
|----------|-----------|
| 双臂屈伸(72) | 猴子滑板(73) |
| 伸展紧缩(74) | 坐地前举腿(75) |
| 仰卧膝叫(76) | 臀部移动(77) |

第九个月 小探索者促使体形均匀⁽⁷⁸⁾

在宝宝训练器上做
引体向上(80)
搭积木侧撑(82)
提踵唱儿歌“噼噼
啪啪”(84)

仰卧提腕(81)
用带轮玩具侧举腿(83)
绕腿唱儿歌“我的小鸭鸭”(85)

第十个月 可信赖的强健小伙伴(86)

仰举宝宝(88)
用帽子侧向紧缩(90)
挟气球仰卧挺腹(92)
随木偶表演紧缩(89)
坐立伸腿(91)
用玩具熊举腿(93)

第十一月 敲锅训练(94)

侧屈伸臂(96)
挟气球举腿(98)
膝挟气球(100)
膝下臂撑(97)
用椅子蹲(99)
敲锅举腿(101)

第十二月 已迈出第一步(102)

吱吱叫的下颌(104)
捉迷藏紧缩(106)
瞧猫分腿(108)
足趾下臂撑(105)
弓步(107)
肩上问候(109)

服务中心

- ◆——产后训练建议(111)
- ◆——与宝宝一起练的建议(112)
- ◆——训练计划使用说明(113)
- ◆——从第一季度至第四季度的训练计划表(114)
- ◆——在这里您会找到有关每天带宝宝的正确姿势的建议和提示(118)
- ◆——怎样寻找一间适于您和宝宝训练的健身房(120)

献给那些年轻的母亲们,因为她们
对宝宝充满爱心。

献给那些可爱的小宝宝们,因为你
们,使你的父母更加快乐!





宝宝一起练

要有耐心

您要拿出足够的时间来和宝宝共同锻炼和玩耍。急躁和粗暴会吓着您的孩子。

啊，宝宝诞生了！除了您生活中随之出现的许多变化外，这时您的身体也重新适应。长时间怀孕之后，许多妇女几乎都有希望自己的身材重新处于良好状态。在这方面有许多可能的方法，但为了做好婴儿护理和锻炼，最简单的就是请您一起训练吧！

本训练计划一方面对您身体自然退化过程有所帮助，另一方面通过练习配合，促进您的宝宝在智力、体力和精神方面的发育。一起训练加强了身体和感情上的联络，这要比达到模特身材更为重要。请参加共同训练课吧，您会为在训练的道路上获得丰硕成果而感到快乐。



本章的主题:

产后的适应
体贴帮助婴儿

产后的适应

训练能活跃身体新陈代谢和血液循环,促使深呼吸和改善静脉回流,从而有益于您的外貌与健康。训练还能使骨盆底牢固和腹部正常收紧,强化脊背,从而形成健康、挺直的体态。

◆增强骨盆底肌肉组织

这是产后最优先做的事情。骨盆底的生肌节从耻骨延伸到尾骨,位于两个坐骨之间。在怀孕期间,它作为承重底盘,不仅用于支撑内脏和内部组织,而且还附带保护胚胎。围绕尿道、阴道和肛门的轮匝肌在怀孕和天然分娩时被强烈地拉伸,所以必须重新固定。

不怕酸乳

只有加大体力运动,才能提高乳汁分泌量。在这种情况下,乳汁可口、略带甜味。通过这种轻松体育锻炼,不会影响您乳汁品质。

本书中的练习是对纯骨盆底体操的补充,使之在练习过程中更加完善。

◆ 收紧腹部组织

在怀孕期间,纵腹直肌被强烈拉伸并且彼此分开。这种所谓的腹直肌分离,可能因腹直肌束负担过重而变严重。所以在产后的最初日子里,不可同时抬起双腿。而锻炼腹外斜肌可促使症状逐渐消失。

训练时,您分配何时应吸气,何时应呼气。一般是当收紧状态时用力呼出气体,以便减少腹内乃至骨盆底的压力。请勿屏住呼吸,或间隙式挤出气体!

◆ 匀称的腿和娇嫩的臀部

训练一方面促使减少怀孕时形成的脂肪垫和冲刷出贮存的组织液,另一方面改善骨盆静脉和淋巴管回流,进而减少血栓形成和静脉炎的危险。

◆ 有力的双臂

每天抱您的宝宝,对您的二头肌(前臂区)锻炼已足够。因此双臂锻炼主要涉及强化上臂后面的肱三头肌。由于这个肌群几乎每天受负荷,随年龄增长而松弛,所以应特别注意锻炼它。

请您注意 呼吸!

正确的呼吸技巧能显著提高训练效果。

用力按摩腹部、臀部和腿部,也能促使身体处于良好状态。但不能按摩胸部,因为这里的纤维组织因过度伸长而十分疲劳。

◆ 形态优美的乳房

您的乳房组织在奶涨时首先被强烈拉伸，因此在哺乳后常常出现松弛。因为乳房本身不具有肌肉组织，所以通过收紧胸肌也不能强化它们。但是锻炼却能促使有一个好的体姿。健步挺胸，特别适于穿着亮丽的袒胸露臂女装。

◆ 强健的脊背

因缺乏运动而使脊背负荷不当和不良姿式是产生背部疼痛的主要原因。本训练教程加固腹部、臀部和肩部松弛的运动肌，并拉伸胸腔、下背和大腿上缩短的支撑肌，使整个身体收紧和增强背部肌群，可最有效地预防背部出现的问题。



在《服务中心》章节中，您可找到日常带宝宝时的正确姿势。

建 议

每天这样锻炼您的骨盆底

在小便时，短时间两次中断射尿；然后可松弛，使尿排出。这个方法也适于中老年妇女。如果在更年期因激素变换而使骨盆底肌肉松弛，则每天可通过这种锻炼，来减少子宫或下腹下垂甚至尿失禁的危险。

体贴帮助宝宝

吃飽和睡足

您锻炼的最好时刻是宝宝睡醒和刚吃过奶。在这种松弛状态下，最易接受新事物。

◆ 适于大、小宝宝的训练

训练教程按12个月分段编排。这种编排结构保证训练完全满足您肌肉力量增长的要求，同时还考虑到一周岁内宝宝的身体和智力的发育情况。训练单元紧紧配合您宝宝的发育阶段，从促使宝宝运动到宝宝自己运动，从宝宝被动观察物体到独立用手操作物品。

◆ 宝宝是您的训练伙伴

伙伴关系叫做合作。您应通过关照宝宝和在宝宝的感觉、知觉、运动发展方面提供支持，并来考虑宝宝的需要。在训练时宝宝通过其反应再次使您快乐，并使单调乏味的重复动作变得轻松愉快。宝宝适当地当作附加重量，可提高训练强度。如果您肌肉已疼痛很长时间，首先是宝宝鼓励您继续玩耍和训练。

◆ 宝宝的发育阶段

在开始新的训练单元之前，您应找到有关当时生长月份发育阶段的描述。对宝宝来说，发育阶段虽然相似，但每个宝宝都按其自己的时间表发育。如果您尚未发现适于您宝宝的一定月份的行为方式，则不要为此担忧。您可简单重复上个月的训练教程，直至宝宝进入下一个发育阶段，然后您再

开始新的训练单元。如果您还是非常怀疑您宝宝的发育，则可征询儿童医生的意见。

◆由宝宝决定一起练的时间

宝宝只有很短的精神集中时间。请您仔细观察宝宝，您的训练小伙伴会通过微笑、一般松弛来考虑您的建议并流露高兴。如果您感觉到宝宝厌倦了，则应推迟下一套练习，稍后再回到最初的练习上。如果您的宝宝恼怒、啼哭甚至大哭起来，即使您用最活泼的兴奋试验也不能改善宝宝的情绪，在这种情况下最好停止练习，考虑孩子的需求，在晚些时候继续训练。

很有进步!

要经常表扬您的宝宝！即使他（她）听不懂您的话，也能从您的声音中明白您的鼓励，这样来增加他（她）对游戏的乐趣和喜悦，并帮助宝宝发展健康的自信心。

祝您各方面愉快和成功！



训练计划

成功的秘诀

◆ 训练要有规律

如果宝宝已处于良好的发育阶段才开始健康训练，那么……

每星期最好训练2~3次。如果您练习太少，则训练效果会重新失去；如果训练太频繁，则肌肉无恢复时间。

◆ 注意正确的技巧

正确的技巧会防止错误并提高训练效果。如果您有时间，应冷静地通读训练说明，并与宝宝一起试练。这样会掌握正确的技巧，并使宝宝能够按具体情况和新的吸引力自我调整。

本章的主题:

成功的秘诀

做准备动作

收紧和放松

练习部分

◆ 训练也得动脑筋

请专心注意分离肌肉范围内收紧和放松的变换。思维和肌肉动作的结合能提高训练效果。

◆ 迎接新的身体挑战

因为在规定训练时，身体应与新负荷相匹配，您就必须不断增大训练总量或提高强度。强度表示训练时的能量消耗。训练指导则提示您怎样能提高每个训练的强度。

还是从第一个训练单元开始。请将训练单元时间从四个星期缩短到两个星期，直至符合训练单元的要求和宝宝的发育阶段。

◆ 可承受负荷的极限

一种轻微的灼痛表明您可承受负荷已达极限。而剧烈疼痛或痉挛则预示受伤迹象。在这种情况下可找医生查看。一过性肌痛无关紧要，它是由乳酸晶体沉积和肌肉组织小的撕裂所致。等到下一次训练时，肌痛就慢慢消失。疼痛大都只持续两天。



在《服务中心》章节中，您会找到说明怎样提高训练总量的训练计划表。

音乐产生情绪

请您播放轻音乐。明快的节奏有助于您的运动，并能提高您的情绪。

请您演小丑！

在行进时，请您站在宝宝的前面，边唱边拍手，这样宝宝会笑着找您。



◆ 准备动作

准备动作使身体为肌肉训练做准备，并减少像肌肉撕裂和拉伤的危险。

- 提高体温，加快心跳和呼吸频率。
- 从血中释放较多的氧，并改善肌肉的供血。
- 关节变得较灵活，肌肉变得有效率。
- 按照未来的活动性调整您的心理，并对您的体能准备起正面影响。

◆ 心血管练习 1

将宝宝放到婴儿毯上。您在宝宝面前前进、后退、侧向前进和围着宝宝行进。此时膝要抬至髌的高度。双臂在身体前侧面抬起和放下，上身保持挺直。

练习时间：3~5分钟。



◆ 心血管练习 2

侧向抬腿行进。保持臀低、背直。这时提肩，然后再落下。使双臂同时做侧向松弛运动。练习时间：2分钟。