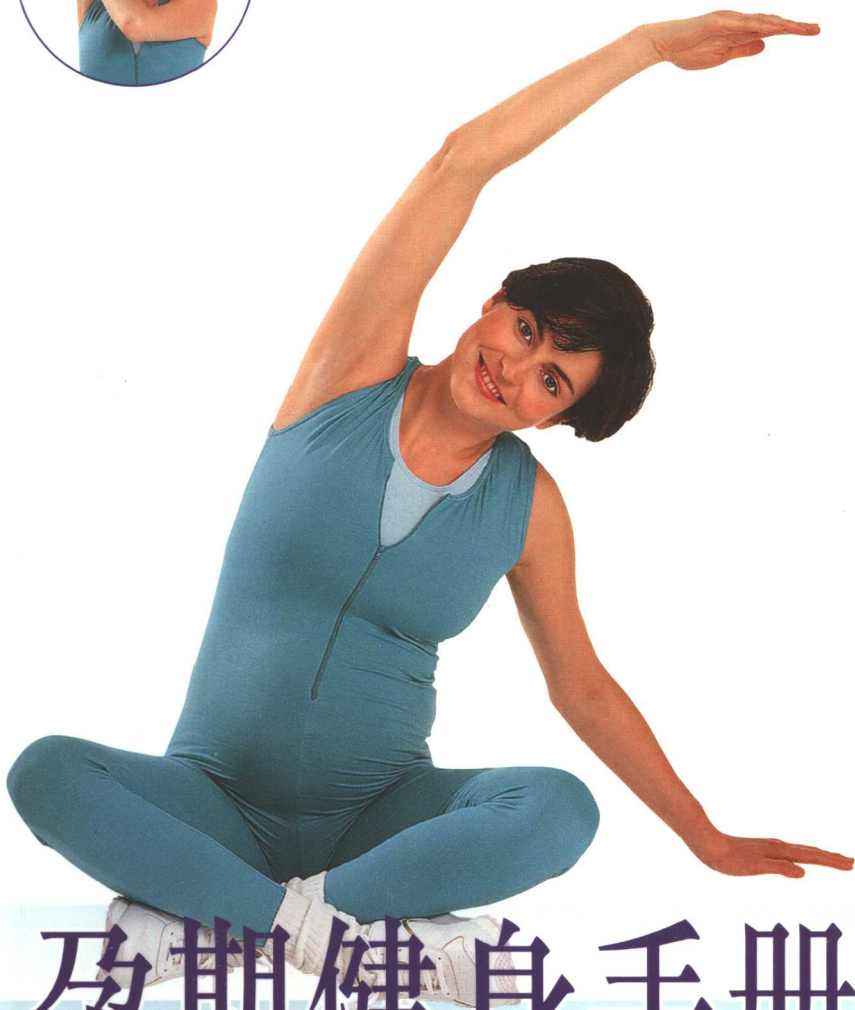


时尚健身系列



帮你整个怀孕期间都保持最佳状态的step-by-step健身计划
了解变化中的身体·热身运动·有氧运动·
强化与调适·伸展和放松



孕期健身手册

the *Pregnancy Exercise* book

福建科学技术出版社·香港万里机构

朱迪·狄夫洛 (Judy DiFiore)

健身计划



孕期健身手册

the *Pregnancy Exercise* book

使你度过一个舒适的怀孕期

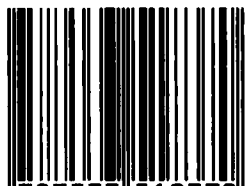
本书帮助你了解孕期相关的各种变化及不适，并为你提供一个可以灵活调整的孕期健身计划。使用本书进行有规律的运动，可助孕妇改善姿态，减轻僵硬和痛苦，有利分娩和产后身体尽快恢复。



在体型变化的日子仍能充满热情和活力

- 可以根据孕妇的感受来调整运动
- 呼吸和放松的技巧
- 令分娩更轻松
- 容易复原到怀孕前的体态
- 清晰的安全提示和运动指南

ISBN 7-5335-1837-3



9 787533 518370 >

ISBN 7-5335-1837-3 / R·381

定价：30.00元





时尚健身系列

孕期健身手册

the *Pregnancy Exercise* book

福建科学技术出版社 • 香港万里机构

朱迪·狄夫洛 (Judy DiFiore)



著作权合同登记号：图字 13-2001-15

Original Title: The Pregnancy Exercise Book

Text copyright © 2000 Judy DiFiore

Copyright illustrations and compilation © 2000 Carroll
& Brown Limited

本书经英国Carroll & Brown Limited 正式授权出版

本书限在中国大陆地区销售

· 图书在版编目 (CIP) 数据

孕期健身手册 / (英) 获夫洛编著; 曾琮译.

—福州: 福建科学技术出版社, 2001.5

(时尚健身系列)

ISBN 7-5335-1837-3

I. 孕... II. ①获... ②曾... III. 妊娠期—健身运动—手册 IV.R715.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第18586号



孕期健身手册

编著者：朱迪·获夫洛 (Judy DiFiore)

编辑：Caroline Uziell

美术编辑：Evie Loizides

摄影：Jules Selmes

中文版翻译：曾琮

中文版编辑：廖江莉 刘深

中文版制作：万里机构制作部

出版：福建科学技术出版社
香港万里机构

发行：福建科学技术出版社

福建省福州市东水路76号

邮编：350001 电话：7602907

承印：美雅印刷制本有限公司

出版日期：2001年5月第1次印刷

版权所有·不准翻印

ISBN 7-5335-1837-3/R·381

定价：30.00元



目 录

前言 4

孕期运动 6

关于孕期健身运动 8

了解你变化着的身體 24

理性地运动 32

热身运动 42

检查姿势 44

肩绕环 46

屈膝 48

提膝 50

扩胸 52

臂绕环 54

屈体侧 56

颈部运动 58

脚踝运动 60

双脚运动 62

原地踏步 64

伸展小腿 66

伸展股四头肌 68

伸展体侧 70

伸展肱三头肌 72

伸展臀部 74

伸展内收肌 76

伸展胸肌 78

举手 80

有氧运动 82

双侧踏步 84

碰步 86

跺脚跟 90

侧叩 92

提膝 94

屈膝加臂环绕 96

屈膝伸臂 98

单侧踏步加双臂摆动 100

走步推手 102

大步走 104

后伸腿 106

双侧踏步加双臂绕环 108

上踏板 110

强化与调适 112

站立提臀肌 114

站立弯曲腿筋 116

前冲 118

伸腿 120

抬小腿 122

弯曲肱二头肌 124

骨盆底运动 126

卧姿收缩骨盆 (仅在前三个月做) 128

抬头和抬肩 (仅在前三个月做) 130

卧姿提升腹部 (仅在前三个月做) 132

跪姿提升腹部 134

跪姿弯曲腹部 136

收腹 138

掌上压 140

耸肩 142

挤肩 144

卧姿压胸肌 146

大腿外抬 148

大腿内抬 150

伸展和放松 152

坐姿伸展腿筋 154

卧姿伸展腿筋 (仅在前三个月做) 156

坐姿伸展内收肌 158

坐姿伸展臀肌 160

坐姿伸展胸肌 162

坐姿伸展肱三头肌 164

坐姿伸展体侧 166

放松 168

恢复运动 174

伸展小腿 180

伸展股四头肌 182

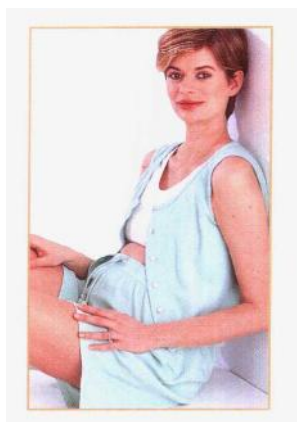
伸展臀肌 184

举手 186

前言

欢迎使用我的孕期运动教程。这本书将帮助你保持最佳状态，在你体型变化后仍能增强信心，使你充满热情和活力。

你可能会怀疑在孕期是否能安全地进行运动，或者开始规则的锻炼教程。这本书将回答你的疑问，并帮助你安全而信心十足地锻炼，直到分娩。作为一名专业的孕期运动教师，我有多年丰富的教学经验，清楚地知道与孕期相关的各种变化以及不适，并深刻地了解孕妇的感受。因此，我的教程可以被灵活地诠释，完全是以你的感受来调节锻炼的难易。



使用这本书进行规则的运动，可以使你度过一个舒适的孕期。它能改善你的姿态，减轻僵硬和痛苦，强健肌肉，使你精力充沛。运动还可以帮助你控制多余的体重(当然要配合合理的饮食)，使你更加放松，有更好的睡眠。而且，运动还可以促进新陈代谢，减轻不适感，如静脉曲张、腿部抽筋和便

秘。最重要的是，你增强
的健康和精力将有利于你
的分娩。

虽然你可能还没有考
虑过宝宝出生后的生活，
但是经过孕期运动之后，
你的身体会恢复得更快。
你会有更多的精力去照顾
你的宝宝，有更多体力去
应付每日无数次抱动宝宝
的工作。你的腹部和骨盆

底肌肉将很快恢复；如果
你的肌肉保持经常的拉伸
和加强，你会发现很容易
就复原到你怀孕前的体型
和姿态。

所以，你还等甚么
呢？快进行一系列精采的
孕期运动吧。动起来，对
你美丽的身体充满信心，
然后，享受你的孕期。

朱迪·狄夫洛 (Judy Difiore)



孕 期 运 动

本章讲解了在开始孕期健身运动之前，你需要了解的内容。首先，我会讲述如何进行有效的锻炼，如何根据你的需要来组织运动。本章有五个10分钟的简短健身项目，可以适应最为紧凑的时间安排。对怀孕期间你身体的变化，以及这些变化将如何影响你的锻炼，本章也作了详尽的解释。在本章的末尾有运动安全指南，明确指出锻炼何时应当谨慎进行，何时应当完全停止运动，使你作好充分准备，随时行动。



关于产前健身运动

我的产前健身运动包括四个部分：热身运动，是运动前的准备；有氧运动，为你积蓄动力；强化与调适运动，帮助你锻炼肌肉；伸展和放松运动，减缓运动带来的紧张。这四部分共同构成了一项全面的运动。完成之后，你会感到精神振奋，充满活力。

有效健身

为了提高身体素质，你所进行的运动强度必须比你以往正常的活动更大。通过改变运动的频率、强度、时间和类型，你的身体会逐步适应新的运动水平，你的健康状况就会得到改善，或者至少可以保持你原有的健康。

运动的频率是重要的——为了达到这个健身项目的目的，每周至少要进行三次，但是不要超过每周五次。在各次运动之间，留出一天让身体休息和恢复。

同样重要的是掌握运动强度，保证足够的运动量，使身体得到锻炼。

我建议一次运动的总时间量为一小时，但不要超过90分钟。

不要同时增加健身的时间和强度，你可以保持以往的运动强度而延长时间，或者增加运动量但维持时间不变。

此类运动为你提供了全面的锻炼，从而改善或者维持心血管和肌肉的健康。不过，其他有益的运动还包括游泳或水中分娩训练，快步走和骑自行车。

多大运动量？

这取决于你平时的运动量，怀孕的阶段，以及进行运动当天你的身体状况。本健身运动已经考虑了所有因素，并设计了三个不同的运动级别：“和缓”、“适中”、“激烈”。每种运动的技巧与运动级别无关，“适中”和“激烈”只是要求你采取比“和缓”更大的

运动强度或更长的时间。如果你选用循序渐进的系列，你会看到书中每页上都画有三个橙色的圆，它们对每个级别分别作出说明。在怀孕期间，你可以按照任何一个级别去做。以下是各级别的说明：

和缓

如果在怀孕之前你没有运动过，或者每次休息之后重新进行运动，或者你感到很疲劳，那么请按照这个级别去做。

适中

如果在怀孕之前你间或作过运动，或者你喜欢一种比较活跃的生活方式，这个级别对你会比较合适。

激烈

如果怀孕之前你每周进行两到三次的运动，现在还在继续，或者你感到精力充沛，那么这是个理想的级别。

热身运动

通过热身，让身体准备好进行任何一种体育活动，这是很重要的，因为这不仅能使你避免受伤，而且使运动变得更舒适。

热身运动由两类运动组成：前一类的11个动作是单个部位的运动，它们使身体温暖放松，使你的肌肉更加松弛，不容易拉

伤；后一类的八个动作是伸展运动，它们有助于减轻因怀孕引起身体变化而造成的肌肉紧张，有

节制地伸展肌肉，以便你进入下面两组较为激烈的运动。“和缓”、“适中”、“激烈”这三个级别的动作之间没有差别——不管你的健康状况如何，所有的动作都是一样的。

多长时间？

热身运动可在10分钟内完成。在进行有氧运动之前，你应该完成整个热身运动。



热身运动步骤

► 首先，不要忘记放松关节，包括肩、脊椎骨、髋骨、膝和脚踝，让它们在自然运动的范围内运动，开始时用小动作，逐步加大动作幅度。每个关节活动几次，随着动作加大，你应该感到它们在放松并热起来。

► 各个部位运动可以用任何顺序进行，但是当热身运动结束，你必须觉得热和放松起来以后，再做伸展运动。

► 然后，为了加快血液循环，使肌肉发热，做一些大幅度、有节制的腿部运动，如抬膝、屈膝、原地踏步等，并配合少量的手臂动作。在短时

间内你就会热起来，因此这部分热身运动不必用太长时间。

► 最后，把你将要运动的肌肉都伸展一下。例如，如果你打算运动上身，整个上身都应伸展。还有，由于怀孕了，你应伸展所有你觉得僵硬的肌肉，如髋部正面和胸部的肌肉。

► 此外，你还可以通过5分钟的快走来热身。回家以后，你就可以进行所有的单部位运动和伸展运动了。



有氧运动

有氧运动是一种低级别的体育运动，如步行、游泳或骑单车。运动一段时间，你的心率会加快，你会感觉有些气喘，耐力得到加强，身体处于均衡的运动状态。为了达到锻炼的目的，运动应至少持续20分钟(最多不超过30分钟)，而你投入的体力应该足以使你轻微气喘。

这部分的动作应反复进行，但是重复的运动量应视你的健康状况和怀孕的阶段而定(见第8~9页)。以相反的顺序重复这部分的全部动作，既能得到充分的运动，又可有机会使身体凉下来。

衡量有氧运动的运动量

在这一部分里的每个动作都



可以分别以“和缓”、“适中”、“激烈”三种强度进行(见第8~9页)。但是,必须认真控制你在有氧运动里所耗费的体力,以确保你在运动中真正获得了健身的好处,而不是过度疲劳。可以利用柏格(Borg)等级(见第13页表),或交谈测试来保证这一点。

柏格等级(Borg Scale)

RPE 等级	运动强度
6, 7, 8	极轻
9, 10	轻
11, 12	略轻
13, 14	适中
15, 16	强
17, 18	很强
19, 20	极强

由瑞典心理生理学家哥拿柏

格(Gunnar Borg)发明的柏格(Borg)等级,其依据是你主观上的体力消耗感觉度(rate of perceived exertion)(RPE)。它要求在一个6~20的级别里,评估你感觉正在进行的运动量有多大。我建议怀孕期的运动量是13~14,也就是柏格(Borg)等级上的“适中”水平。如果运动让你觉得很疲劳,把它放慢下来;如果你正在进行的是“适中”或“激烈”级别上的运动,则应按照“和缓”级别做。

交谈测试是这样做的:在按照建议的级别运动的同时,你还应该能够进行交谈,不需要大口喘气。如果呼吸很急促,那么运动就太激烈了。不过,你应该略感气喘,不然就不可能收到长远的健身效果。

为了乐趣而运动

使运动成为愉悦身心的每日常规活动。户外的有氧运动如慢跑、快走等,有助于提神,使身体得到全面的锻炼。



提醒

- 保持在“和缓”/“适中”的级别上运动(见第12~13页的柏格等级)，不要过度。怀孕期不是实现健美目标的时候。
- 避免过度受热。如果你住在气候热的地方，在每天凉快的时间，如早晨或傍晚进行运动。或者在运动场所使用风扇。
- 一定要在通风良好的地方运动；定时喝水以防脱水。
- 不要突然把运动停下来。有氧运动会使心率加快，使肌肉的血流加速，长时间站立不动时，血液向心脏回流时有困难，而会引起眩晕。
- 不要只进行有氧运动。有氧运动前必须先做热身及伸展运动。
- 不要快速转换方向，这会导致关节受伤。



多长时间？

如果你刚刚开始这项运动，10分钟可能已经足够。但是仍然不妨持续运动20分钟。如果你感觉良好，可以延长一些时间，但是不要超过30分钟。

完成全部有氧运动

► 开始时把每个动作重复几遍，以便熟悉节奏、动作协调性和技巧，但是不要使肌肉疲劳。然后，完成整套动作，根据你选择的级别重复每个动作。如果你觉得体力不足，不要勉强做所有动作，只要选几个动作便可。

► 必须从低级别的运动开始，逐步加大动作幅度或增加臂膀的运动，从而逐步加大运动量。这样做可以使身体有时间适应增大吸氧量的要求，使你觉得更轻松，有能力持续更长时间。

► 如果你觉得特别疲劳，精力不足，在每个动作之间原地踏步，小休一下。

► 如果臂膀的运动量太大，减弱臂运动，手放在髋部休息一下。当你觉得可以了，再恢复臂膀运动。

► 始终保持运动



在稳定的、有节制的节律中进行。在动作幅度加大的时候，要特别注意保护骨盆。

► 用同样的方式减小和加大运动量。

在完成了需要做的动作时，应该用相反的顺序把动作

重复一遍，使

心率慢下

来，身体凉

下来。

► 在你觉得适当的

时候，增

加一两个动作，以加大运动量。但不要忘记在停止之前，把动作以相反的顺序重复一遍。

► 逐渐增加直到完成全套动作，当你对它们都熟悉了以后，你可以把它们揉合成不同的组合。或者，如果你觉得仍然有精力，可以按照“感觉充满活力”一栏的说明去做。但是要保证你有足够的时间恢复。

