

产后


附赠产后芭蕾瘦身运动光盘



芭蕾瘦身

(韩)金芝妍 著
梁丹 译



 中国纺织出版社

产后

——

芭蕾瘦身

100天



图书在版编目(CIP)数据

产后芭蕾瘦身 / (韩) 金芝妍著 ; 梁丹译. —北京
: 中国纺织出版社, 2013.1
ISBN 978-7-5064-8813-6

I. ①产… II. ①金… ②梁… III. ①产妇—减肥—
基本知识②芭蕾舞—基本知识 IV. ①R161②J722.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第144297号

原文书名: 산후 발레 다이어트

原作者名: 김지연 지음

Copyright © 2010 by login book &/Kim, Ji-Yeon

All rights reserved.

Original Korean edition was published by login book

Simplified Chinese Translation Copyright © <2012> by 北京学识盛益文化发展有
限公司

Simplified Chinese Translation rights arranged with login book through AnyCraft-
HUB Corp., Seoul, Korea & M.J AGENCY

本书中文简体版本通过韩国AnyCraft-HUB Corp.和台湾M.J.Agency代理, 经
韩国BEOMMUN PUBLISHING Co.授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。
本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊
登。

著作权合同登记号: 图字: 00-2010-0000

策划编辑: 尚 益 郭 沫

责任印制: 刘 强

装帧设计: 知墨堂文化

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号

邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110

传真: 010-64168231

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京艺堂印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年1月第1版第1次印刷

开本: 889×710 1/16

印张: 12

字数: 80千字

定价: 39.80元(附光盘1张)

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

产后

芭蕾瘦身

(韩) 金芝妍 著
梁丹 译



中国纺织出版社

芭蕾，帮你塑造比少女还要美的身姿

对于芭蕾舞演员而言，瘦身可以说已经成为他们生活的一部分。从我开始练习芭蕾舞起，几乎每天都做着大量的运动，但是瘦身依然是一件很困难的事情。怀孕前我的体重保持在50千克左右，稍微胖一点儿就要运动，这已经成了我的习惯。

就是这样的我，一个芭蕾舞演员，在分娩之前，体重竟达到了77千克。当然，在怀孕期间，我为了给孩子进行饮食胎教，经常高兴地吃了又吃。说实话，与其说是为了肚子里的孩子，不如说是自己在那个时候才发现吃的乐趣。芭蕾是一门把身体作为工具的艺术，身体管理要比享受吃的乐趣更重要，因此，在练习芭蕾期间，我从没发现自己对吃有欲望。

分娩后，我在享受孩子带给我的幸福感的同时，陷入了严重的产后忧郁中。我的身材完全走样，连朋友们都认不出了，还要把所有的时间用来照顾孩子，根本没有时间运动。郁闷的现实给了我很大的打击，我恨不得马上恢复到以前的样子，又担心产后调理不好会落下什么毛病，就这样天天挣扎着、矛盾着。不管是产后忧郁症，还是走样的身材，都必须通过运动改变，但是身体却怎么也不听话。无论我怎么用力去揉肚子，肚子也不会有丝毫变化，臀部更是变得越来越糟糕。

但是，我想起了国外一个把芭蕾视为健康概念的事例。事实上，芭蕾又何止是健身运动。





芭蕾对力气、柔韧性的要求很高，在矫正身姿、体型等方面有着显著的效果，是一种能让肌肉变得纤细、修长并塑造出优雅曲线的运动。它不仅能帮助孕产妇收紧她们最担心的腹部，还能强化腰部肌肉。另外，它还有助于减掉背部及手臂上的赘肉，再没有比它更合适的运动了。

从那天起，我开始了芭蕾健身运动。结合孕产妇特殊的身体特征和产后状态，我制订了一份计划，打算通过我的身体进行试验，并一个一个地修改了芭蕾动作。在这个过程中，我的身体自然又回到了以前的状态，并不知不觉地从产后忧郁症中走了出来。虽然我现在站在讲台而不是舞台上，但是我依然找回了与芭蕾共舞的人生。

芭蕾是一个能一次性解决产后肥胖、疼痛和忧郁等问题的最佳健身运动，尤其是针对正处在恢复期的身体状况来做运动，将会在短时间内收到意想不到的效果。这套“产后芭蕾瘦身运动”是我亲身体验过的运动，那些在文化中心相遇的孕产妇们可以证明其效果。不管从什么时候开始，你都可以拥有与少女一样美的身姿。一起来做产后芭蕾运动吧，你会再次拥有女性该有的美丽身姿！

金芝妍

分娩第二天就可以开始的阶段性芭蕾瘦身运动

本书以芭蕾舞动作为基础，是一本关于孕产妇健身运动的指导用书。你随时随地都可以轻松地打开阅读，还配有DVD教学光盘，帮你消除对芭蕾的距离感和担心。其中提到的针对不同阶段、不同部位的瘦身运动，反映了现代女性对产后肥胖的苦恼。

· 献给产妇们的DVD教程

本书赠送的DVD光盘让你能够跟着韩国最好的产后芭蕾老师在家里做运动，让你在分娩后的第二天就可以开始进行瘦身运动。

躺卧运动 20分钟 | 坐式运动 20分钟 | 站立运动 30分钟

· 帮你熟悉芭蕾基本功的细节指导

在进入正式的瘦身运动前，需要先在严格的纪律中熟悉一下基本的芭蕾动作。提前熟悉和把握好芭蕾运动中手脚的姿势及其他基本功，将更加有助于进行下面的运动，也会收到更好的效果。



· 分娩第二天到100天以后不同阶段、不同部位的运动



这套运动最大的特点是反映了产后100天中产妇身体上发生的变化。动作的难易度和运动的强度，更是最大限度地增加了瘦身的效果，可以说，这套运动用于健身有着很高的价值。

· 跟孩子一起做的芭蕾游戏运动

本书在附录中介绍了孩子躺卧时可与其一起做运动、用婴儿兜抱着孩子一起做的运动及跟学步的孩子一起做的运动等，是一套可以一边照顾孩子、一边做的运动。这套产后芭蕾瘦身运动对产妇和孩子来说都是一项有益的“身体游戏”。但要注意根据自身及孩子的情况选择动作，如有不适，请立即终止运动。以孩子的安全为第一要素。

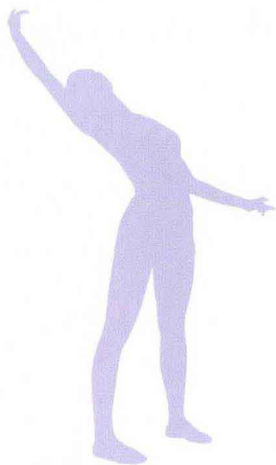
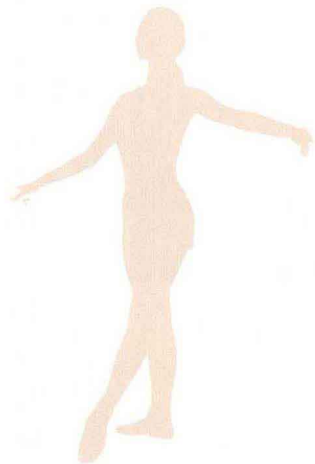


分娩后第一周看书是件很劳神的事情，本书特别将该部分运动内容做成了大型贴图，贴在墙上更加便于运动。

第一章

在开始产后芭蕾瘦身运动之前

- 不做运动当然无法恢复到怀孕前的身姿 14
- 用轻微的力道，分娩8小时后就开始吧 16
- 能够塑造理想身姿的最女性化的芭蕾 18
- 吃那些身体喜欢的而不是嘴巴喜欢的东西吧 20
- 坚持每周运动2~3次才有效果 22
- 让芭蕾式瘦身效果倍增的几样物品 24



第二章

熟悉芭蕾的基本姿势和动作

- 芭蕾舞的基本姿势 28
- 熟悉芭蕾的正确呼吸方法 30
- 熟悉芭蕾的动作 32

第三章

让你变得比分娩前还漂亮的芭蕾瘦身运动

第一课 / 分娩后1周

- 01躺着收紧腹部呼吸
- 02躺着做脚踝和小腿的伸展运动
- 03躺着做手腕伸展运动
- 04坐着做脖子和肩膀的伸展运动
- 05坐着倾斜上体
- 06躺着拉拽骨盆
- 07趴着弯曲腿部抬高脚尖
- 08趴着收紧膝盖
- 09躺下弯曲一条腿做腰部伸展运动
- 10躺下弯曲双腿做腰部伸展运动
- ※ 这部分运动方法见超大贴图

第二课 / 分娩后2~4周

- 01抬起一个膝盖做腰部伸展运动 46
- 02躺着，做外转屈膝运动 48
- 03坐着，伸出一条腿，做脚踝运动和上体的伸展运动 50
- 04躺着，屈膝，抬腿 52
- 05趴着抬举一条腿 54
- 06趴着，挺直上体，抬举一条腿 56
- 07侧躺着抬举膝盖 58
- 08侧躺，抬起两腿后向上抬举膝盖 60
- 09侧躺着抬腿 62
- 10侧躺，大腿内侧做伸展运动 64
- 11躺着，两腿交替做伸展运动 66
- 12抬起膝盖做腰部伸展运动 68



第三课 /产后5~8周

- 01坐着，两腿向伸前，做伸展运动 72
- 02两腿打开，做脚踝运动，上体向一侧倾斜，上体向前弯 74
- 03坐着，两腿向侧面打开，扭动上体 76
- 04膝盖向同一方向弯曲，上体向一侧倾斜 77
- 05躺着，屈膝，抬头 78
- 06躺着，做骨盆的伸展运动 80
- 07躺着，做膝盖的弯曲、打开运动，并抬起头部和肩膀 82
- 08躺着，向上抬腿 84
- 09躺下，向侧面抬腿 86
- 10趴下，同时抬起两腿 88
- 11躺下，抬起两腿后，向两侧张开、闭合 90
- 12躺下，抬起两腿，向上提拉臀部和骨盆 92
- 13侧躺，屈膝，做提拉运动 94
- 14站立，屈膝 96
- 15站立，提拉脚背 98
- 16屈膝、伸直，提拉脚背 100

第四课 /分娩后9周至3个月

- 01张开双腿站立，屈膝 104
- 02张开双腿站立，上体向一侧倾斜 106
- 03站立，屈膝，提拉脚背 108
- 04站立，上体向一侧倾斜 110
- 05站立，向前面、侧面、后面推动脚背 112
- 06站立，向前面、侧面、后面推动、提拉脚背 114
- 07站立，用一脚脚尖画半圆 116
- 08站立，单腿屈膝后张开、靠拢 118
- 09站立，膝盖向前面、侧面、后面弯曲、抬腿 120
- 10站立，伸直膝盖，向后抬腿 122

第五课 / 分娩100天后

缓和运动的10个阶段伸展运动 126

芭蕾式敬礼 131

01 张开双腿站立，上体向后倾斜

02 双腿分开，站直，上体向前和向后倾斜

03 张开双腿站立，屈膝后上体向一侧倾斜

04 脚跟并拢站立，屈膝后上体向一侧倾斜

05 脚跟并拢站立，向前、侧、后方推拉脚背

06 后脚跟靠拢站立，做前后侧脚背抬起运动

07 两腿前后交叠，将脚背向一侧推拉

08 站直，单腿屈膝，将大腿向前、侧、后方提拉

09 站直，单脚屈膝后抬大腿

10 站直，将一条腿的膝盖向外侧弯曲，抬起后伸直

11 站直，向侧面抬起一条腿，做膝盖的弯曲和伸直运动

12 站直，向前、侧、后方大幅度踢腿

※ 这部分运动方法见超大贴图

第四章

帮你消除大妈体态的局部瘦身计划

第一课 / 塑造纤细的手臂和充满弹力的胸部线条

01 做芭蕾的手臂动作 136

02 做天鹅式的手臂动作 138

03 向上抬手，然后下降至胸前 140

第二课 / 塑造没有赘肉的光滑背部曲线

01 站立，上体画半圆 142

02 趴下，向上抬腿 144



第三课 / 塑造充满弹力的臀部线条

- 01 在向后抬腿的姿势下，弯曲、伸直膝盖 146
- 02 脚尖点地，向上抬腿 148
- 03 向侧抬腿，向后移动 150

第四课 / 塑造苗条、健康的大腿

- 01 以二位脚姿势，大蹲 I 152
- 02 以二位脚姿势，脚尖点地，大蹲 II 154
- 03 坐着，抬腿，交叉脚尖 156

第五课 / 塑造苗条的腹部和腰部线条

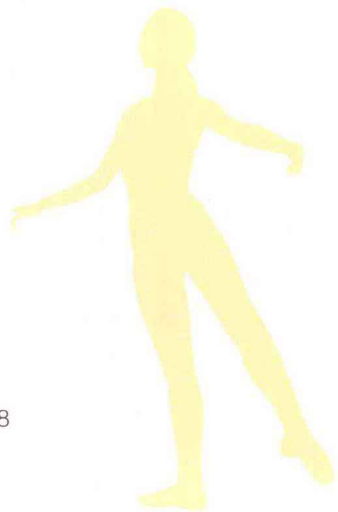
- 01 平躺，肚脐用力 158
- 02 上体向一侧倾斜 160
- 03 提拉膝盖，上体向一侧倾斜 162

附录

与孩子一起做的芭蕾瘦身运动

第一课 / 孩子开始看你时

- 01 坐着，做伸展运动 166
- 02 趴在孩子上方，手臂弯曲、伸直 167
- 03 坐着，打开双腿，上体向一侧倾斜、向前弯 168
- 04 侧躺，弯曲膝盖后伸直 170
- 05 侧躺，抬腿 172



第二课 / 孩子可以独自坐立时

- 01和孩子面对面坐着，向侧面弯曲身体 173
- 02坐着，打开双腿，身体向前弯下，亲吻孩子 174
- 03躺着，把孩子放在腿上，抬起上体 176
- 04让孩子坐在自己的肚子上，抬举骨盆 178
- 05让孩子坐在自己的肚子上，向上抬起一腿，同时抬起上体 180

第三课 / 可以用婴儿兜抱孩子时

- 01连续屈膝、踮脚的动作 182
- 02上体向一侧倾斜做伸展运动 184

第四课 / 孩子开始学着迈步时

- 01弯曲、伸直膝盖，抬举孩子 186
- 02与孩子一起原地跳跃 188
- 03抓着孩子的手，面对面站立，向后抬腿 190





第一章



在开始产后芭蕾 瘦身运动之前



不做运动当然无法恢复到怀孕前的身姿

女性对激素的变化很敏感。从青春期的月经开始，到怀孕、分娩、闭经等不同阶段，女性一直经历着激素的变化。每一次变化，女性的身体都会表现出各种各样的症状，要适应这些症状，身体将会表现出各种不适或疼痛，想要缓解这些症状，就需要采取医疗措施。

但是，强行压制人体的生理变化存在很多的危险因素。因此，运动作为一种能够保持人体节奏均衡的方法深受人们的喜爱，它能够缓解激素变化所引起的各种不适。运动不仅能消除女性由于怀孕、分娩所产生的各种症状，改善分娩后忧郁的情绪，还能矫正被打乱的身体均衡性，塑造美丽的身姿。

· · 从怀孕持续到分娩以后的运动效果

在怀孕过程中发生的各种身体变化中，我们最应该关心的是“松弛素”这种激素。它是女性在怀孕时分泌的一种激素，会使全身关节和肌肉变得松弛、柔软。

但是，类似的作用在怀孕过程中也容易对人体造成一定的负面影响。随着肚子里孩子的长大，身体将会出现子宫膨胀、体重增加及腹肌的力量变弱等症状，如果身体不能支撑住，就会给脊椎造成负担。所以在怀孕时，身体稍微动一下都容易出现背部酸痛、腰痛及肌肉痛等问题，整体的姿势也会因此变得扭曲。

从侧面看孕妇的身体，你会发现肚子是向前挺着的，背部弯曲着，肩膀、胸部下垂着。这样的姿势很容易引起背部和腰部的问题，骨盆也会因此变得倾斜。