

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

图书基本信息

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

## 内容概要

产后妈妈宝宝温馨训练，ISBN：9787533128845，作者：（德）尼古拉·威兰德 著，凤兆林，凤凰译

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

## 作者简介

本书作者尼古拉·威兰德女士是特许有氧运动教练和一位母亲。她主授“妈妈宝宝一起练”课程。并经营名为“孕后健康”的工作室。

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

## 书籍目录

### 第一章宝宝一起练

产后的适应

增加骨盆底肌

肉组织

匀称的腿和娇嫩的臀部

强健的脊背

收紧腹部组织

力的双臂

形态优美的乳房

体贴帮助宝宝

适于大、小宝宝的训练

宝宝的发自阶段

宝宝是您的训练伙伴

由宝宝决定一起练的时间

### 第二章训练计划

成功的秘诀

训练要合规律

训练也要动脑筋

可承受负荷的极限

注意正确的技巧

迎接新的身体挑战

准备动作

心血管循环练习1

上体侧向伸展

伸展腓肠肌和大腿后侧

心血管循环练习2

伸展髋屈肌

伸展背部

伸展和放松

伸展大腿前侧

伸展臀部肌群和背部

伸展内大腿（从产后第3个月起）

放松

伸展胸部

侧体伸展

伸展腓肠肌和大腿后侧

伸展背部

### 第三章练习

第一个月温和地摇摆有益于身心健康

背后吱吱叫

空气摇篮

月牙形

站立屈腿

伸展腓肠肌唱儿歌“小汉斯”

拉紧肩带

第二月游戏叫做我看世界

会叫的双手

## 《产后妈妈宝宝温馨训练》

仰卧倾髋  
侧卧撑  
侧卧举腿  
坐五提踵  
俯卧摇拨浪鼓  
第三个月妈妈锻炼、宝宝蹬腿  
会叫的肘  
紧缩基本练习  
会叫的脚跟  
袋鼠蹲  
蝴蝶  
站立后举腿  
第四个月练习抓握和理解  
袋鼠屈臂  
猴摇篮  
甲虫侧卧  
小狗抬腿  
仰卧分腿  
俯卧瞧猫  
第五个月当宝宝飞快学习时  
仰卧伸臂  
随“小木偶”紧缩  
单腿摇篮  
靠墙袋鼠蹲  
两侧提踵站立  
跪立飞人  
第六个月强健的腹部当蹦床  
膝俯撑  
用气球紧缩  
双腿摇篮  
直角侧举腿  
侧卧举腿  
仰卧挺腹唱儿歌“小虎哥”  
第七个月骑着马儿快快跑  
前举宝宝  
用椅子紧缩  
敲木块对角紧缩  
前举腿唱儿歌“小骑手”  
坐地前举腿  
单腿仰卧挺腹  
第八个月当宝宝完全足够大时  
双臂屈伸  
猴子滑板  
伸展紧缩  
坐地前举腿  
仰卧膝叫  
臀部移动  
第九个月小探索者促使体形均匀  
在宝宝训练器上做引体向上

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

仰卧握髓  
用带轮玩具侧举腿  
搭积木侧撑  
绕腿唱儿歌“我的小鸭鸭”  
提踵唱儿歌“噼噼啪啪”  
第十个月可信赖的强健小伙伴  
仰举宝宝  
随木偶表演紧缩  
用帽子测向紧缩  
坐立伸腿  
挟气球仰卧挺腹  
用玩具熊举腿  
第十一月敲锅训练  
侧屈伸臂  
膝下臂撑  
挟气球举腿  
用椅子蹲  
膝挟气球  
敲锅举腿  
第十二月已迈出第一步  
吱吱叫的下颌  
足趾下臂撑  
捉迷藏紧缩  
弓步  
瞧猫分腿  
肩上问候  
服务中心  
    产后训练建议  
    与宝宝一起练的建议  
    训练计划使用说明  
    从第一季度至第四季度的训练计划表  
    在这里怎会找到有关每天带宝宝的正确姿势的建议和提示  
    怎样寻找一间适于您和宝宝训练的健身房

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

## 精彩短评

- 1、纸张质量很好，有光盘就好了
- 2、有图片说明，感觉还不错
- 3、就是比较懒，只看了没行动
- 4、如果家里有人帮你带孩子,建议你买这本书,并且跟着练习

# 《产后妈妈宝宝温馨训练》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)