

郑州产后瘦身瑜伽会馆|产后恢复瑜伽|帕玛瑜伽会馆

产品名称	郑州产后瘦身瑜伽会馆 产后恢复瑜伽 帕玛瑜伽会馆
公司名称	郑州市郑东新区帕玛瑜伽会馆
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	郑州市郑东新区建业五栋大楼C栋508号
联系电话	0371-53309993 13253365957

产品详情

产后瘦身瑜伽

85%的妈妈生娃后，看着臃肿的身材，绞尽脑汁想要快速减肥瘦身，但总是事与愿违，事半功倍。产后妈咪一定不要过早做剧烈运动，避免伤口开裂特别是剖腹产妈妈。瑜伽作为一种舒缓式运动，很适合新妈妈的身体恢复。

产后练瑜伽的好处有哪些-

1、轻松瘦身

产后适当做一些瑜伽运动可以改善妈咪血液循环，减少脂肪囤积，达到瘦身目的。

由于产后妈咪各关节比较松弛，运动量不宜过大，经济允许的情况下，遵照专业的老师指导，避免运动中带来伤害。

2、加速恢复

妈咪在孕期体能衰弱，生娃后多半妈妈精神萎靡、食欲不振。瑜伽运动以其独特的魅力能加速新妈妈的体能恢复。

3、改善不良姿势

身体重心前移、颈椎前凸、盆骨前倾这些不良姿势由于新妈妈生理上的改变而发生变化。适当的练习瑜伽可以纠正这些不良姿势。

产后瑜伽的方法有哪些-

船式瑜伽

做法:

- 1、妈咪仰卧、两腿伸直，两臂平放在身体两侧，掌心向下。
- 2、缓慢吸气，将头部及上身躯干、两臂、两腿全部抬起来，以臀部支撑、双臂尽量前伸，憋气，呼气，保持这个姿势约5分钟，然后逐渐把身体复原。

作用:帮助锻炼妈咪腹部肌肉，促进肠道蠕动。

猫式瑜伽

做法:

- 1、双腿并拢跪在瑜伽垫上，脚背绷直。
- 2、坐在脚后跟，背部伸直。
- 3、慢慢抬起臀部，双手放在垫子上，抬头，收缩背部肌肉。
- 4、此动作保持5s钟，缓慢呼气，低头拱起脊柱，保持3s，两臂伸直，垂于地面。

作用:有助于子宫恢复到正常位置。

虎式瑜伽

做法:

- 1、跪坐在瑜伽垫上，臀部坐在两脚跟上，背部伸直。
- 2、两手前伸，平放在瑜伽垫上，抬高臀部，做出爬行姿势。
- 3、两眼直视前方，左腿向后伸直，右腿膝盖弯曲，两眼向上凝视，保持5s。
- 4、左腿收回贴近胸部，脚趾离地，两眼向下看，鼻子贴近膝部，背部弯成拱形。
- 5、右腿向后方伸展，重复3的动作。左右腿互换，各做4次即可。

作用:减少大腿区域的脂肪，缩紧私处。

产后减肥不能急于求成哦，需要根据各自的身体恢复状况来定。一般来说，顺产可以考虑在产后两周左右之后做瑜伽，而剖腹产的妈妈要在40天以后伤口愈合的情况下才能练习瑜伽动作，但具体的时间根据自己的情况而定。