

婴儿式

在姿势中，保持的稍微高一些，同时通过张开膝盖来保证你的宝宝有足够的空间



休息术

和正常的yogame课程一样 - 如果觉得不舒服，请不要做休息术，小心的回到坐姿



产后建议

请记住在产后至少三个月，你的韧带和关节会比较松弛。所以避免任何要求快速改变方向的高冲击强度训练和运动

yogame

孕妇指南

在训练前，你最好要知道。。。。

- 一旦知道你妊娠后，你需要从你的医生或健康顾问那确定这些练习不会给你的身体和你的宝宝带来危险
- 作为孕妇，你训练的方式可能会有所改变
- 在训练中，把重点放在你自己的需要上，如果需要做动作的改变或者休息
- 保持充足的水分和避免过度拉伸
- 小心留意你重心的变化

- **妊娠的第一个三月期** - 压迫不是一个普遍的问题，但是需要避免背部弯曲，闭式旋转，跳跃和臂式平衡
- **妊娠的第二个三月期** - 改变一些你所做的姿势，在做平衡时脚着地并小心留意头晕目眩
- **妊娠的第三个三月期** - 练习有益的体位，避免倾斜和仰卧体位，同时为了适应隆起的腹部，双腿打开的距离可以比平时更宽一些



yoga-me.cn

onefitness
concepts™

普通yogame姿势的妊娠改进

为了在妊娠期间能让你持续参加课程训练，请应用（或当你需要时请应用）以下姿势改进建议

如果你有任何疑问，请咨询你的教练



幻椅式

始终从双脚打开两边平衡的山式而不是标准的山式开始，躯干保持的稍微高一点同时从手部获得支撑



星式

脚趾点地，同时让你的躯干往身体中心靠来控制平衡和稳定



延展的树苗（降低难度的树式）

脚趾点地来保持平衡和稳定。如果觉得有难度，就垂下手臂

战士三式
保持姿势处于一定高度，同时后脚脚趾点地。保持躯干微微前屈



膝盖着地的望月式

和正常的yogame姿势一样 - 只是不要把后脚膝盖抬起来或者随着你的臀部下沉膝盖



膝盖着地的侧角转动式

所有yogame 妊娠扭转都是开式扭转。开式扭转能确保你不压迫你的身体



有难度的交叉双腿

用双手支持你的体重并保持在一定高度。记住这是在寻求定位自己的身体而不是在挑战极限



坐式体前屈

至少保持你的腿和臀部的距离一样宽，稍微弯曲膝盖，同时身体不要往前太多



猫式/牛式/马式

和正常的yogame姿势一样 - 小心不要让你的身体过度拉伸你的下背部