

孕媽咪×出產準備

5
201
MAY
ISSUE



f Babymo.Hongkong

陪您開心健康度過懷孕期

*為時尚育兒雜誌《好媽咪 Baby-mo》之姊妹誌

贈閱非賣品
Free Copy
Not for Sale



KoDoM
子親傳訊

Happy
Mother's Day

Cover Interview

育兒困擾TALK
吉田明世X讀者媽媽

Newborn Care

超實用BB
選購指

Pre-mo Life

解構大受好評的
孕期時裝

Newborn Wiki

齊來練習

Tummy Time

Postpartum Wiki

產後月經初潮
迎接「好朋友」到訪

Postpartum Sports

修復腹部肌肉
加快產後復原

不同孕期

照超聲波

看到甚麼

應怎樣看

用超聲波觀察腹中寶寶

「簡易強化肌肉運動II」

修復腹部肌肉 加快產後復原

經過甜蜜又痛苦的十個月，媽媽終於可以迎接小寶貝了！但是沒想到，「卸貨」後的體重竟然比懷孕前更重？可是平日照顧寶寶已經很費精力，更遑論抽空出來好好做運動修身了！為了幫助各位產後媽媽，今期我們繼續邀得註冊物理治療師蘇雅賢，教授針對腹直肌、腹橫肌等核心肌肉的強化運動，讓媽媽們能夠在產後先恢復簡單運動，幫助減輕生產帶來的不適，修復身體肌肉和盆骨，還可以達致修身效果！

撰文・攝影 / Mandy Tsang 設計 / Angel Cheng 鳴謝 / 協利康物理治療中心

事前準備及注意事項

- ・運動前建議先諮詢醫生的意見
- ・在空曠、空氣流通的地方做運動
- ・運動時應穿上寬鬆的衣服
- ・切勿空肚或吃得太飽
- ・配合平靜的呼吸，保持安穩的情緒
- ・運動時如果有不舒服或疼痛時，必須馬上停止



Advice

蘇雅賢 Anson So

・註冊物理治療師



Model

張芷筠 Kenna Cheung

・香港理工大學物理治療學系學生

— 修身 Never Too Late ♡ —

相信許多媽媽都有一個疑惑：到底坐月時可以做運動嗎？其實在身體許可的情況下，自然分娩的媽媽在出院後可以立刻進行一些溫和的運動，例如核心腰腹的運動，或如步行等的輕度帶氧運動。這些運動能夠減輕因生產而造成身體不適，幫助恢復骨盆韌帶排列、恢復核心肌肉群能力等，並有助減少腰酸背痛、水腫及痔瘡的困擾。

而剖腹產或在自然產時有會陰撕裂情況的媽媽，大約需要3至6週身體才能復原，不適合太早開始進行運動。這些情況的媽媽可以嘗試由骨盆運動開始，但要視乎產後傷口復原程度，並密切留意傷口有否流膿等問題。

很多媽媽在產後都很焦急，希望盡快開始修身，以回復以前美好的身型。雖說產後愈早開始做運動對身體愈好，也能幫助肌肉的強化和修復，但修身其實從來都沒有所謂的黃金期，只要抱著「永遠不會太遲」的心態，堅持、合適地做運動，身型必定會有所改善，各位媽媽加油吧！

Pose 1

腹橫肌訓練

緊致肚皮！

此動作透過收緊腹部肌肉，強化腹橫肌，達致收緊肚皮的效果。



雙腳屈膝並躺臥在地上，雙手放在腰的兩側，兩手中指指向肚臍。

收緊腹部肌肉，並向腰椎方向收縮，維持約5秒，然後慢慢放鬆用力的肌肉。重覆此動作20下為一組，每次做3組。



Pose 2

核心肌肉運動

此動作可以訓練核心肌肉，在維持身體不動的情況下活動手腳，更能挑戰腰腹肌肉，幫助產後修身。

訓練穩定性！

Step 1



四肢跪地，頸部放鬆，雙腳稍微分開，雙手垂直打開至肩膊寬度。

Step 2



舉起左手及右腳，盡量使舉高的手臂及腿部與腰背成水平線，大概維持10秒。然後慢慢放鬆用力的肌肉，手和腿部放回原來位置。

Step 3



接著換邊，舉起右手及左腳，同樣使手、腳和腰背成水平線，維持動作10秒，然後慢慢放鬆。

Pose 3

平板支撐

做平板支撐的過程中，會用到大量核心肌群，有助增強肌肉力量，亦能達致消脂的效果。

※患有腹直肌分離症的媽媽在產後6週內不適合做此動作，6週後亦請先諮詢醫生意見。

鍛鍊核心肌群！



俯臥身體，手臂垂直打開至肩膊寬度，並保持90度角，雙腳打開至盆骨寬度。

Step 1

在動作標準的情況下，
可以每15秒遞增維持時間，
最多保持1分鐘。



Step 2

將力量集中在腹部，以前臂和腳尖撐起身體，看起來像「一」字形。整個過程保持平均呼吸，維持身體穩定，收緊腹部，手臂可用力壓向墊子。維持動作大概15秒。

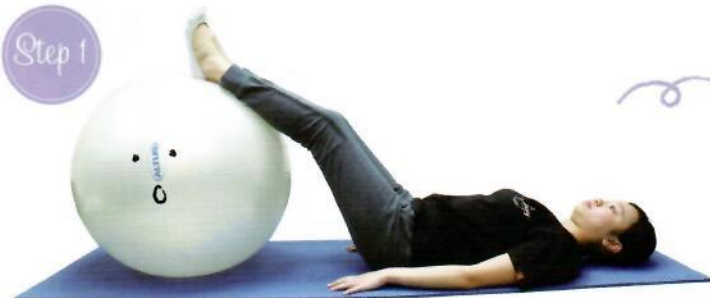
Pose 4

腹直肌訓練

這個動作是較為溫和的腹直肌運動，幫助產後媽媽活動腹部肌肉，改善腹直肌分離的問題。

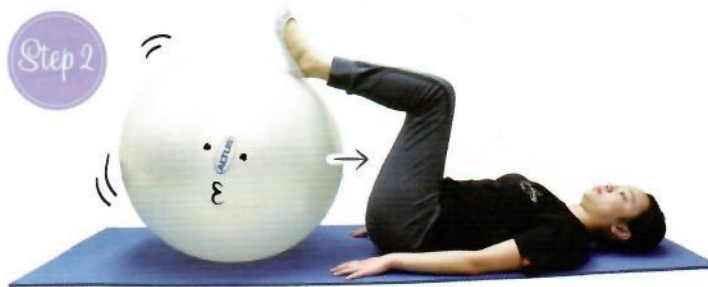
改善分離問題！

Step 1



躺臥身體，雙手放在身體兩側，將雙腳放在健身球上。

Step 2



動作配合呼吸。呼氣時，將腹部的肌肉收縮，屈曲雙腳，連帶將健身球拉近身體。

Step 3



吸氣時，放鬆腹部肌肉，伸直雙腿，將健身球推出去。動作來回為1下，重覆動作10下為一組，每次完成2組。