

回復產前窈窕體態

□ 區楚雲 瑜伽師傅

胎式與橋式

現

代女性不但要日理萬機·應付工作的壓力·還肩負着生育的使命。在懷孕時期·身體機能所發生的變化·會形成荷爾蒙分泌混亂·母體所承受的痛苦自不待言。分娩後鬆弛的腹部·過胖的體形·更令人苦惱。

由於懷孕期腹部的重量·錯誤地把腰部向前傾·容易弄傷腰部肌肉·韌帶及腰脊椎關節。

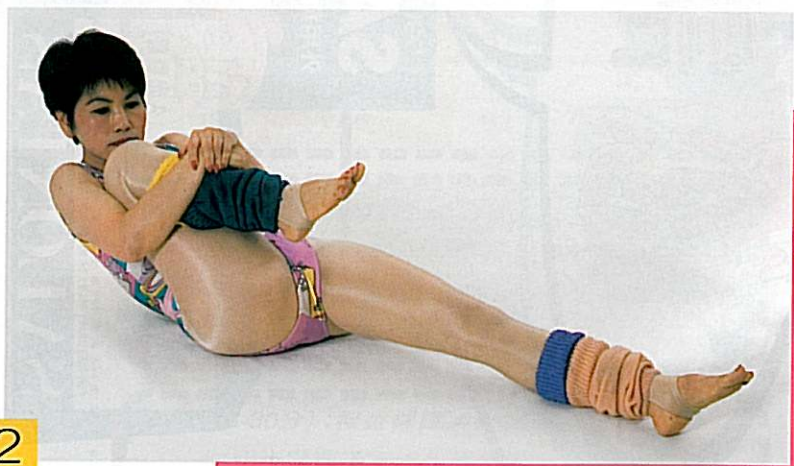
今期為初為人母者介紹的胎式及橋式·最適合產後多做·可幫助體態回復窈窕。

【胎式(放氣式子)】



1

仰臥·雙腳合併·雙手用力抱緊右腿·意識置於丹田(肚臍下三吋)。



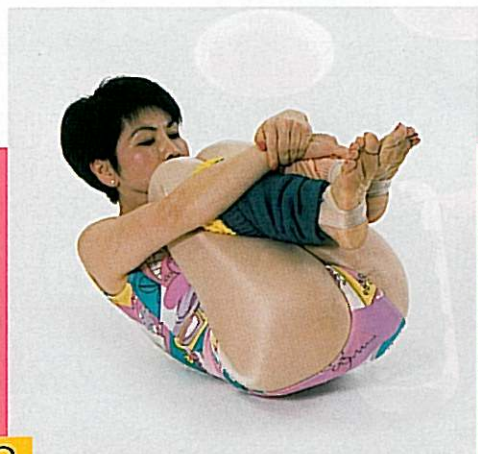
2

抬起上身·下巴觸膝·呼氣·收緊腹部·提肛直至忍不住氣始自由呼吸。保持這姿勢1分鐘·重覆1次。
左腳做法同上·完成後·把身體左搖右擺鬆弛數秒。

「美姿
天然減肥膏」

「美姿」天然減肥膏是目前東南亞最受歡迎·效果最為顯著的自然減肥膏·能有效地減去積聚於身體上任何部位的多餘脂肪。

「美姿」天然減肥膏·不含荷爾蒙·合成色素及香料·純以天然無毒性草葯精華提煉而成·是目前最安全的自用



3

仰臥，雙手用力抱緊雙腿，意識置於丹田，抬起上身，下巴置於兩腿間，呼氣，腹部用力收緊，提肛直至忍不住氣，自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。重覆1次。
完成後，大休息5分鐘。

【橋式】

為胎式(放氣式子)的姊妹式，亦屬適合產後多做的式子。



4

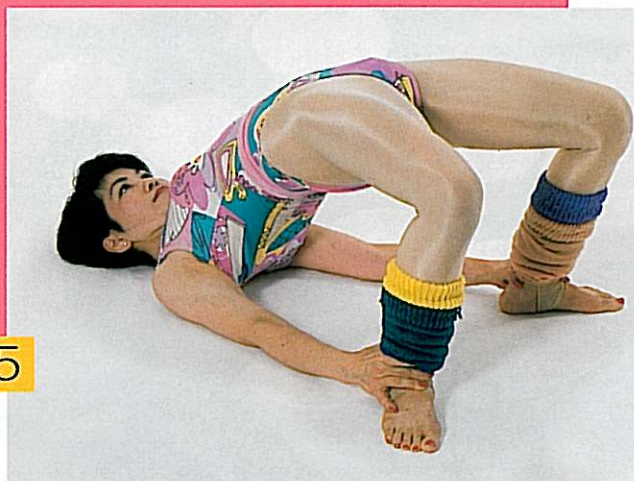
平臥，左手握左腳踝，右手握右腳踝，雙膝張開與肩膊同等闊，呼氣。

注意事項：如覺頸痛，不可勉強把上半身抬起，可平臥於地上，完成2及3。

功效：產後多做，可回復窈窕體態

- 收緊產道及子宮
- 增加胃火，消除胃氣，治便秘，內、外痔
- 對高血壓引起之頭痛有療效
- 治腰椎向前傾

5



將意識置於腰背，吸氣，臀部離地，肩膊着地，提肛，直至忍不住氣，自由呼吸，保持這姿勢1分鐘。重覆2次。
完成後，大休息數分鐘。

注意事項：血壓高及腰椎前移者，略為挺起臀部已足夠，不可勉強把臀部抬得過高。

功效：與胎式(放氣式子)功效相同

- 對血壓低者有幫助
- 滋潤頭部血液
- 防治血壓低

外敷減肥劑，絕無副作用。只需將「美姿」天然減肥膏在脂肪積聚處塗搽按摩，經由皮膚毛孔滲入皮膚，用到七天後，聚積於脂肪物質中的油液及水份被分解後，自大小便排出體外，用到窈窕的理想效果出現時，便可停用。



總代理：
天然護髮美容中心

香港銅鑼灣軒尼詩道438號金鵝商業大廈16樓A座
電話：(852) 2572 3590 傳真：(852) 2893 1597

24小時查詢熱線 2833 0822

銷售店：地利店、健怡坊(前地利藥坊)、中藝(香港)有限公司、快康寧(彩虹地鐵站)及各大藥房