



普拉提“孕”动，在常州也“卷”起来了

■吕亦菲 钱静华 文 图片由受访者提供



最近，被称为“国民学姐”的网红主播晁然公布生子喜讯，然而就在生孩子前一天，她还在坚持锻炼健身，并且整个孕期运动的时候她都全程开着直播，运动结束后会和网友分享。

近年来，随着大众对孕期健康和科学运动的认知逐渐加深，“孕”动已经成为热门话题，尤其是更为柔和的普拉提受到孕妇的广泛关注。当下，越来越多的普拉提馆紧跟潮流，纷纷开设孕妇普拉提课程，以满足广大孕妇群体对健康与美丽的双重追求。在常州，有教练直呼：“这行已经被‘卷’起来了。”



普拉提，能带来好“孕”

“我这儿就差挂一个锦旗了。”在新北区雅居乐星河湾小区附近，有一家好“孕”普拉提馆。该店负责人娟娟告诉记者，半年时间已经有四位会员怀孕，并且他们的一名教练也怀孕了。记者当天到店采访时，店内举办周年店庆活动，不少老会员带着新会员来“尝鲜”。朱女士是这家店的老会员，一听说这家店的好“孕”事迹，立马给正在备孕的闺蜜报了特价体验班。

“现在很多女性工作压力大，导致内分泌紊乱。”娟娟说，普拉提融合了瑜伽、太极、舞蹈等元素的全身运动，其动作缓慢、流畅，注重核心肌群的锻炼和身体的平衡性。对于备孕的女性来说，普拉提可以提高身体素质、缓解压力和焦虑心情，同时可以缓解因长时间坐姿或站姿不正确导致的身体不适。更重要的是，规律的运动加上规律的饮食、作息，可以帮助备孕女性调整内分泌系统，促进身体的自然排卵，提高受孕率。

曾有会员家人上门质疑

“目前对于孕期、产后普拉提的接受度，孕妇、产妇本人会高一些，而她们的家人会有质疑。”位于新北区太湖路的一家普拉提馆就曾经遇到过家人上门反对的事情。

张小娜是这家店的创始人，2018年刚开店那会，她就已经开设了孕期、产康普拉提课程。“其实那会常州的普拉提馆做这块的很少。”张小娜举了几个例子，2016年，当姚晨在自己的微博上放出一张张孕期健身的照片时，赞扬和争议四起；一个名为Sarah Stage的美国模特，因为怀孕8个月还有腹肌，一时走红Instagram……怀孕和产后，究竟应该卧床静养还是照常运动？一直争论不休。

女儿二胎怀孕4个月的林阿姨就是典型的

反对者。“一胎生完的时候就要去练，现在怀了孕还要去。”面对女儿的执着，林阿姨有些急躁，“坐月子更要好好躺着了，弄坏了身体以后就麻烦了。”林阿姨的观点似乎现在还是主流，“怀孕的时候，身子那么沉，活动都不方便，难道能去翻跟头？”

面对这些质疑，张小娜坦言，并不会去解释什么，“我们只做能够接受的人的生意。”

这一行，现在已经被“卷”起来了

“我怀二胎之后的第一件事是去找普拉提馆。”市民邹女士告诉记者，正好家附近有家店开业不久，活动还可以，这位普拉提教练，本人就是老板，专业度应该是可以保证的，孕产私教课划下来320元一节，相对还是比较划算的，比自己预想的要便宜很多。

张小娜说，2018年一节孕期普拉提私教课的单价能拉到550元左右，一节普通私教课在400元左右。“现在的行情是，孕期和产康的课程和普通的课程已经没有明显的价格差距，别看有



创建国家全民运动健身模范市



的店报价还是四五百，最后办卡充值后，整个价格体系也做到了350元左右。”张小娜直言，做的人越来越多，这是必然的市场行情。

不同时期，有不同的训练重点

“我们一般建议怀孕3个月过后再来约课。”普拉提教练小轩告诉记者，一般根据孕期时间不同，有不同的训练重点。针对没有任何普拉提基础的新手妈妈，会选择一些简单的垫上运动，如深呼吸、背部伸展、骨盆倾斜练习等，以帮助他们放松身体、缓解紧张情绪。

“孕中期时就可以上一点强度了。”随着胎儿的发育，孕中期孕妇的肚子逐渐隆起，身体重心也发生变化。小轩说，此时普拉提运动可以适当增加难度，但仍需避免过度扭转和腹部受压的动作。可以选择一些增强核心肌群力量的练习，如侧躺练习、腿部伸展等。此外，教练还可以尝试一些简单的器械练习，如普拉提圈的使用，以帮助增强肌肉力量和身体柔韧性。

“到了孕晚期，孕妇的身体已经较为笨重，行动不便。此时，普拉提运动应以轻柔、舒缓为主，避免高强度的练习和大幅度的动作。可以选择一些有助于放松身心的练习，如深呼吸、背部伸展、腿部放松等。同时，孕妇还可以尝试一些简单的产前瑜伽动作，以帮助调整身体状态、缓解分娩压力。”小轩说。

此外，小轩还提醒，普拉提的运动量，每次进行一小时内的时间就可以。此外，孕妇应该及时补充水分，以避免脱水。其次，如果孕妇在运动过程中感到疼痛或拉伤，应及时停止练习，并咨询医生的建议。最重要的是，应该选择经验丰富的教练，并确保教练了解孕妇的身体特点和需求。教练应该能够提供适合孕妇的普拉提动作，并避免对孕妇和胎儿造成不良影响。

“并不是所有孕妇都适合这项运动，孕期运动有风险，需谨遵医嘱。”小轩说。