

<<孕妇保健操>>

图书基本信息

<<孕妇保健操>>

内容概要

自上世纪70年代以来，普拉提运动一直是风靡欧美各国的热门健身运动，而到了今天，它更是人气急升，成了专门的女性美体运动和孕产妇健身、恢复体形的热门运动。

全书以精深专业经验和贴近人情经历，精妙而具体入微地展示了普拉提技巧对于孕妇而言的真正价值和意义。

汇聚太极、瑜伽之精华，融合心灵于技巧，专门为准妈妈而设计的保健养身运动。

本书针对女性孕期所经历的种种肌体变化，在传统的普拉提运动基础上，专门为孕妇设计了一系列改良保健操，包含了三种不同程序的锻炼动作，照顾到孕妇在怀孕在前、中、后三个时期的不同需要。

通过练习这些普拉提动作和技巧，不仅有助孕妇朋友们保持身体健美，也能为分娩做好准备，并且有助于产后迅速恢复，让新妈妈们很快就能重新投入多姿多彩的生活中。

本书针对女性孕期所经历的种种肌体变化，在传统的普拉提运动基础上，专门为孕妇设计了一系列改良保健操，包含了三种不同程序的锻炼动作，照顾到孕妇在怀孕在前、中、后三个时期的不同需要。

通过练习这些普拉提动作和技巧，不仅有助孕妇朋友们保持身体健美，也能为分娩做好准备，并且有助于产后迅速恢复，让新妈妈们很快就能重新投入多姿多彩的生活中。

<<孕妇保健操>>

作者简介

作者：(英)米高·肯恩 约兰德·格林 译者：梁碧滢 米高·肯恩：有20多年练习和教导普拉提运动的经验。

曾任英国首屈一指的普拉提训练机构“普拉提学院”的总裁。

约兰德·格林：曾成功开办过不少产前立后妇女保健运动班。

在建美界有十多年的培训教育经验，主要教授有氧健身操、踏板操、室内动感转轴操、体格训练以及普拉提。

<<孕妇保健操>>

书籍目录

前言 概述 教练亮相 什么是普拉提 孕期普拉提 锻炼的好处 谐调体姿 韧带松弛及肌肉分离现象 基本原则 普拉提基本原则 骨盆底层 平衡中位 调整呼吸 集中意念 把握程度 动作招式 热身动作 全套动作 产后健身操 产后锻炼 选择锻炼程序

<<孕妇保健操>>

章节摘录

插图

<<孕妇保健操>>

媒体关注与评论

书评汇聚太极、瑜伽之精华配合心灵于技巧专门为准妈妈而设计的保健养身运动辅助母婴健康安全促进产生形体恢复

<<孕妇保健操>>

编辑推荐

本书针对女性孕期所经历的种种肌体变化，在传统的普拉提运动基础上，专门为孕妇设计了一系列改良保健操，包含了三种不同程序的锻炼动作，照顾到孕妇在怀孕在前、中、后三个时期的不同需要。

通过练习这些普拉提动作和技巧，不仅有助孕妇朋友们保持身体健美，也能为分娩做好准备，并且有助于产后迅速恢复，让新妈妈们很快就能重新投入多姿多彩的生活中。

<<孕妇保健操>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>