

<<孕期健身手册>>

图书基本信息

书名：<<孕期健身手册>>

13位ISBN编号：9787533518370

10位ISBN编号：7533518373

出版时间：2001-05

出版时间：福建科学技术出版社

作者：朱迪狄夫洛

页数：187

译者：曾琮

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>

## <<孕期健身手册>>

### 内容概要

你可能会怀疑在孕期是否能安全地进行运动，或者开始规则的锻炼教程。

这本书将回答你的疑问，并帮助你安全而信心十足地锻炼，直到分娩。

作为一名专业的孕期运动教师，作者有多年的教学经验，清楚地知道与孕期相关的各种变化以及不适，并深刻地了解孕妇的感受。

因此，作者的教程可以被灵活地诠释，完全是以你的感受来调节锻炼的难易。

使你度过一个舒适的怀孕期，本书帮助你了解孕期相关的各种变化及不适，并为你提供一个可以灵活调整的孕期健身计划。

使用本书进行有规律的运动，可助孕妇改善姿态，减轻僵硬和痛苦，有利分娩和产后身体尽快恢复。

在体型变化的日子仍能充满热情和活力：可以根据孕妇的感受来调整运动、呼吸和放松的技巧、令分娩更轻松、容易复原到怀孕前的体态、清晰的安全提示和运动指南。

<<孕期健身手册>>

书籍目录

前言 孕期运动 关于产前健身运动 了解你变化着的身体 理性地运动 热身运动 检查姿势 肩绕环 屈膝 提膝 扩胸 臂绕环 屈体侧 颈部运动 脚踝运动 双脚运动 原地踏步 伸展小腿 伸展股四头肌 伸展体侧 伸展肱三头肌 伸展臂部 伸展内收肌 伸展胸肌 举手有氧运动 双侧踏步 碰步 踩脚跟 侧叩 屈膝 屈膝伸臂 单侧踏步 走步推手 大步走 后伸腿 双侧踏步 上踏板强化与调适 站立提臂肌 站立弯曲腿筋 前冲 伸腿 抬小腿 弯曲肱二头肌 骨盆底运动 卧姿收缩骨盆 抬头和抬肩 卧姿提升腹部 跪姿提升腹部 跪姿弯曲腹部 收腹 掌上压 耸肩 挤肩 卧姿压胸肌 大腿外抬 大腿内抬伸展和放松 坐姿伸展腿筋 卧姿伸展腿筋 坐姿伸展内收肌 坐姿伸展臀肌 坐姿伸展胸肌 坐姿伸展肱三头肌 坐姿伸展体侧 放松 恢复运动 伸展小腿 伸展股四头肌 伸展臂部 举手

<<孕期健身手册>>

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>