

<<产后重塑好身材>>

图书基本信息

书名：<<产后重塑好身材>>

13位ISBN编号：9787542727046

10位ISBN编号：7542727044

出版时间：2004-7-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：李荔馨

页数：162

字数：119000

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>

<<产后重塑好身材>>

内容概要

本书主要是针对刚做妈妈的读者，重点介绍产后身体的变化、产后运动、产后饮食及产后美容。

<<产后重塑好身材>>

书籍目录

产后的身体变化 腹部肌肉 子宫 骨盆肌肉 膀胱 会阴 剖腹生产 喂奶 姿势 控制背痛产后的运动 腹部肌肉运动 骨盆肌肉运动 背部疼痛的运动 剖腹生产者额外的辅助运动 暖身运动 伸展运动 有氧运动或活力运动部分 有氧运动的进行 肌肉的强健与耐力 一般屈体向上的运动 对角线的屈体向上运动 上半身的运动 腿部运动 背部的运动 肌肉强健与耐力运动 伸展与缓和部分 头部与颈部的运动 缓和运动 在运动课程之后产后运动的注意事项 运动中的安全 应该避免的运动 紧急救助 肢体障碍时的运动 运动的好处 产后瘦身的饮食要求 产后的瘦身美容

<<产后重塑好身材>>

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>