

<<骨盆健美操>>

图书基本信息

书名：<<骨盆健美操>>

13位ISBN编号：9787500921998

10位ISBN编号：7500921993

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：[德] 海克·霍夫勒著

页数：95

字数：60000

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>

## <<骨盆健美操>>

### 内容概要

本书将着重介绍怎样使骨盆肌肉变得结实，书中的练习内容丰富且妙趣横生，即使在日常生活中也能从容进行练习。

本书将向你们介绍骨盆的许多不同的、重要的功能；骨盆的构造以及它所包括的肌肉；尤其要介绍通过练习时可能产生的影响。

因为只有通过经常的、有意识的锻炼，才能让你的骨盆即使在年老时都保持强壮、有力、感觉灵敏，另外，通过这些练习还可增强身体的感觉能力。

许多妇女专家、泌尿科专家、矫形外科专家、性病治疗专家都对书中的练习提供了很多实际有效的建议，使读者能轻松地选择适当的时间和地点进行练习，使骨盆肌肉更加结实，防止膀胱疾病的发生。

。

## <<骨盆健美操>>

### 作者简介

海克·霍夫勒，生于1956年，著名的体育和健美操教师。

长期在Bad Durrheim的Waldeck的医疗诊所作为背部保健及呼吸健美操教练（师）的工作经历使她积累了极其丰富的专业知识医疗经验。

出版此书之前，她已先后出版了有关怀孕保健、背部保健、呼吸健美操等书籍。

这些建树使她逐渐

## <<骨盆健美操>>

### 书籍目录

前言和引言解剖学常识 骨盆 骨盆肌肉 为什么要进行骨盆健美操练习 骨盆练习在何时对谁会有帮助？

骨盆练习——不仅是女性所需 骨盆与性 骨盆与呼吸 防止下腹器官下垂或移位的特殊练习 骨盆的感觉能力 对骨盆的认识 对骨盆的了解 骨盆练习内容 练习原则 练习内容一 练习内容二 练习内容三 练习内容四 练习内容五 练习内容六 练习内容七 练习内容八 练习内容九 练习内容十 练习内容十一 日常生活中对骨盆的锻炼

<<骨盆健美操>>

章节摘录

插图

<<骨盆健美操>>

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>