第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网,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。

第一图书网, tushu007.com

<<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 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 屈膝 提膝 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 碰步 跺脚跟 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 跪姿弯曲腹部 收腹 掌上压 卧姿收缩骨盆 抬头和抬肩 卧姿提升腹部 跪姿提升腹部 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 挤肩 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

第一图书网, tushu007.com

<<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