

<<女性塑形健体家庭手册>>

图书基本信息

书名：<<女性塑形健体家庭手册>>

13位ISBN编号：9787534539671

10位ISBN编号：7534539676

出版时间：2004-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吴晓红

页数：296

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>

## <<女性塑形健体家庭手册>>

### 内容概要

《女性塑形健体家庭手册》以彩色图文的形式，阐述塑形健体的概念及作用，宝宝身体发育的特点及锻炼方法，并系统地对青春期女孩、孕产妇、职业女性等的锻炼方法、注意问题进行介绍。

## <<女性塑形健体家庭手册>>

### 书籍目录

概述 一、什么是塑形健体 二、塑形健体的价值 三、形体美的标准 四、塑形健体训练的原则  
五、形体锻炼应注意的问题 六、女性年龄阶段的划分及身心特点

妈妈的宝贝 一、宝宝身发展的特点 二、宝宝锻炼重点 三、宝宝锻炼方法 (一) 亲子体操 (二) 宝宝快乐象形模仿操  
(三) 幼儿基本体操 四、宝宝形体训练的注意事项 五、婴幼儿期常见形体问题及运动处方 (一)  
预防早期肥胖症 (二) 防治下肢变形 (三) 防治驼背及胸部变形

我是女生 一、少女的身心特点及形体训练的好处 二、少女形体训练 (一) 基本姿态练习 (二) 拉伸柔韧练习  
(三) 身体协调及控制练习 三、形成良好姿态, 避免姿势变形 (一) 防止头颈位置不正  
(二) 防止斜肩失去平衡 (三) 防止脊柱弯曲异常

靓丽美眉 (青春女性) 一、靓丽美眉美妙身段新标准 二、靓丽美眉塑身美体须知 三、遇到女性生理期怎么办 四、想拥有美妙身段要从“运动”做起  
(一) 快乐塑形体操 (二) 垫上塑形体操 (三) 健康早晚运动 (四) 热力形体健美操  
(五) 时尚健身运动 (六) 立即见效的“局部塑身法”——轻松拥有迷人好身材!

漂亮妈妈 一、漂亮妈妈——孕期健身锻炼 (一) 孕期的身心特点 (二) 孕期参加健身锻炼的益处  
(三) 孕期健身锻炼应注意的问题 (四) 孕期健身方法 二、漂亮妈妈——产后健身锻炼  
(一) 产后生理变化 (二) 产后健身锻炼的益处 (三) 产后健身锻炼应注意的问题  
(四) 产后健身塑形练习方法

白领丽人 (职业女性) 健康奶奶

<<女性塑形健体家庭手册>>

章节摘录

插图

<<女性塑形健体家庭手册>>

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>