

<<辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身>>

图书基本信息

书名：<<辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健身>>

13位ISBN编号：9787534557064

10位ISBN编号：7534557062

出版时间：2008-1

出版时间：江苏科技

作者：王曼华

页数：134

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>

## <<辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健>>

### 内容概要

没有人能确切地告诉你怀孕是什么样的感觉，即使你问了所有的朋友和家人，阅读了足够多的书籍，又或者你有过怀孕的经历，因为每个人每次怀孕的感受都是不同的。

想到怀孕时可能出现的种种不适，想到从此不再身轻如燕，总让人有些担心，甚至恐惧。

其实，怀孕并不一定意味着臃肿、行动迟缓。

如果你能保持良好的心态，坚持科学饮食，进行适当的锻炼，一定会迎来好“孕”！适当的运动，能帮助你放松心情，能使你的怀孕过程变得更健康、更轻松，能让你在产后快快恢复苗条身，做一个令人羡慕的时尚辣妈咪。

我们强调的是要进行中等强度的、你能够完成的运动，可不是打算让你锻炼成运动健将。让我们一起来吧。

<<辣妈是这样炼成的-孕产前后美体与健>>

作者简介

王曼华，孕期运动及产后康复专家，资深瑜伽教练，从事孕期运动教育，拉梅兹呼吸法及产后康复训练十余年，曾多次执教全国孕期运动及产后康复教练培训，积累了丰富的实践和临床经验。

书籍目录

第一章 “孕”动守则 1.孕期运动三大理由 2.孕期运动的原则 3.哪些人不适合做孕期运动 4.孕期运动的七个建议 5.孕期应当避免的运动 6.停止运动的警告信号第二章 孕早期运动 第一节 孕早期基本知识 1.身体的变化 2.怀孕初期的常见的不适症状 3.如何应对恶心呕吐 4.如何应对疲劳 5.如何应对乳房的不适感 第二节 运动 1.肌肉简介 2.散步、慢跑 3.冥想放松 4.腹式呼吸第三章 孕中期运动 第一节 孕中期基本知识 1.身体变化 2.如何应对肿胀 3.如何处理头晕 4.如何处理下背部疼痛 第二节 孕中期运动 1.孕中期的有氧运动 2.孕中期力量练习 3.孕中期的伸展练习——孕妇瑜伽 4.夫妻双人运动的总结第四章 孕晚期运动 第一节 孕晚期基本知识 1.身体变化 2.如何处理胃灼热 3.如何处理腕管综合征 4.如何处理失眠 5.如何处理小腿抽筋 第二节 孕晚期运动第五章 拉梅兹减痛分娩法 第一节 分娩知识学习 1.影响分娩的四大因素 2.分娩生理全过程 第二节 分娩痛与拉梅兹 1.分娩必须有痛吗 2.剧烈分娩痛之五宗“罪” 3.初次认识拉梅兹 4.拉梅兹练习守则先知道 5.拉梅兹课程设计 第三节 拉梅兹练习 1.拉梅兹之神经肌肉控制运动 2.拉梅兹之体操运动 3.拉梅兹之三级胸式呼吸 4.拉梅兹之分娩模拟训练第六章 产后运动指导 第一节 顺产第一周 1.并腿屈膝 2.腹肌练习 3.凯格尔运动 4.骨盆运动 5.仰卧抬臀 6.俯卧放松 第二节 剖腹产第一周 1.踝关节屈伸、旋转 2.单腿屈膝 3.骨盆运动 4.仰卧抬臀 5.腹式呼吸 6.俯卧放松 第三节 顺产2~4周 1.从正确的站姿开始 2.热身 3.单脚趾点地 4.仰卧抬臀 5.腹肌练习 第四节 剖腹产2~4周 1.热身 2.膝关节屈伸 3.骨盆运动 4.凯格尔运动 5.仰卧抬臀 6.腹肌练习 7.俯卧放松 8.冥想放松 第五节 产后4~6周 1.热身 2.坐姿的“山” 3.坐姿背部拉伸 4.坐姿体侧伸展 5.坐姿体转伸展 6.猫式 7.猫式平衡 8.跪姿俯撑 9.侧卧侧抬腿 10.腹肌练习 11.“C”字形 12.双脚趾点地 13.仰卧抬臀 14.仰卧扶膝画圈 15.仰卧放松 16.凯格尔运动 17.冥想放松 第六节 产后6~8周 1.热身 2.树式 3.风摆树式 4.虎式 5.儿童式 6.俯卧单侧抬腿 7.天鹅支撑式 8.腹肌练习 9.冥想放松

章节摘录

插图：

编辑推荐

《辣妈是这样炼成的:孕产前后美体与健身》由江苏科学技术出版社出版。

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>