

<<孕妇瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕妇瑜伽>>

13位ISBN编号：9787540742164

10位ISBN编号：754074216X

出版时间：2008-4

出版时间：漓江出版社

作者：陈惠

页数：128

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>

<<孕妇瑜伽>>

内容概要

分娩会耗费大量的体力，并伴随着巨大的压力，本书作者通过一系列柔和有效的瑜伽姿势，帮助你在产前增强体力和肌肉张力，增强身体的平衡感，强化髋部、骨盆和脊椎的灵活性，提高整个肌肉组织的力量与柔韧度，同时对控制荷尔蒙分泌的腺体进行柔和的刺激，加速血液循环，改善睡眠状态，并帮助你进行自我调控，学习如何更好地控制呼吸，让你在整个怀孕期间始终保持强壮的身体与健康平和的心理，充分做好分娩前的准备工作，并对肚里的宝宝产生积极与健康的影响。

<<孕妇瑜伽>>

作者简介

陈蕙，全国十大明星瑜伽教练。
美国瑜伽理疗协会会员，全美瑜伽联盟500小时高级教师（目前中国只有两位瑜伽教练获此资格）。
时尚杂志社、北京电视台体育频道、北京体育广播特邀瑜伽教练，信达投资管理公司、美中宜和妇儿医院、生如花孕婴公司专业孕妇瑜伽教师。

<<孕妇瑜伽>>

书籍目录

前言PART ONE 瑜伽在孕期中帮助 什么是瑜伽 孕妇练习瑜伽的好处 体姿 肌肉松弛现象 肌肉分离现象 如何结合此书习练瑜伽 准备工具 安全指引PART TWO 要做妈妈了,你准备好了吗?

第一阶段 1—16周 情绪反复 恶心 疲劳 低血压 非意识控制肌肉的松弛 便秘 疼痛 腕管综合征 第二阶段 16—32周 黑色素 口渴 背疼 松弛 静脉盐张 第三阶段 32—40周 尿频 骨盆底疼痛 呕吐 身体沉重 呼吸困难 疲乏与焦虑 痉挛 耻骨联合功能障碍PART THREE 习练篇 放松方式 1.挺尸式 2.侧躺式 3.婴儿式 4.仰卧束角式 呼吸的练习 1.腹式呼吸或胸式呼吸 2.月亮呼吸法 3.清凉呼吸法 4.吹羽式呼吸 手印 1.莲花手印 2.能量掌控手印 3.大圣礼手印 冥想 1.烛光冥想 2.观照 怀孕初期1—16周 妈妈心语 简易桥式 躺地脊柱扭转式 双角式 简易三角式 臀部扭转 鱼式 猫伸展式 侧腰式 大地致敬式 怀孕中期16—32周 妈妈心语 骆驼式 头碰膝侧伸展坐式 束角式 猫伸展式 太阳致敬式 树式 简易半月式 战士式5 下蹲式 坐角式 拉弓式 仰卧靠墙 怀孕后期32—40周 妈妈心语 伸展脊柱 扩胸 靠墙战士式 狮子式 靠墙站立猫式 下犬式 腿部伸展 三角式 分娩前的帮助 我的分娩故事 产后恢复阶段 爸爸心语 靠运动恢复体形 生产之后的放松 哺乳时的放松 喂养之后的放松后记

<<孕妇瑜伽>>

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>