

<<孕妇瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<孕妇瑜伽>>

13位ISBN编号：9787883999423

10位ISBN编号：7883999427

出版时间：国际文化交流音像出版社

作者：莱恩布·玛丝

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

《孕妇瑜伽:美丽禅妈妈》是一套怀孕期间进行的健身瑜伽，由在全球瑜伽界享有高知名度、从事瑜伽和舞蹈超过20年的国际资深瑜伽教练莱恩布·玛丝传授。它不但能在整个怀孕的过程中帮助你进行适当的身体锻炼，还能帮助你适应不断变化的怀孕过程，并在这个过程中保持一个平和、积极与健康的心态。

分娩会耗费大量的体力，并伴随着巨大的压力，在本辑节目中，莱恩布·玛丝将与两位助手合作，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，并帮助脸色进行自我调控，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，并对肚里的定不定期产生积极与健康的影响。

<<孕妇瑜伽>>

书籍目录

精彩花絮：

- 1、生产和产出训练
- 2、相集

正片：

- 01 介绍
- 02 气息调和
- 03 向后舒展
- 04 身体平地
- 05 下肢强化
- 06 关节锻炼
- 07 平地站立
- 08 集中平衡
- 09 强化舒展
- 10 放松

<<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>