

<<会动有好孕>>

图书基本信息

书名：<<会动有好孕>>

13位ISBN编号：9787216051088

10位ISBN编号：7216051084

出版时间：2007-5

出版时间：湖北人民出版社

作者：贾月珍

页数：165

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>

<<会动有好孕>>

内容概要

几乎每个人都懂得母子的健康息息相关。

要想养育一个健康的宝宝，妈妈本身的健康非常重要，只有当孕妇保持适当的营养、运动与休息时，才能确保母素与胎儿的健康。

问题就在于什么才是适当的营养、运动与休息了。

许多诗人、文学家将妇女生产与军人作战相比拟，就对生命的危险性而言，这是毫不夸张的，两者都是血与汗的历程，生与死的搏斗：事前的紧张与悬疑，当时的全力以赴，体力的无尽消耗，与事后的松懈、表竭都有相当的模拟性。

军人要赢得一场主要的战役，充沛的体力是少不了的条件，孕妇(尤其是城市的初产妇)要能顺利完成生产，良好的体能也是绝对必要要的。

试想产前的疼痛短则数小时，长则数十小时。

长痛之后是遽痛、出血，最后还要使出吃奶的力气，将那么大的胎儿硬从狭窄的产道压挤出来，体力不佳的怕还没到最后关头已是精疲力尽了。

孕妇运动有其特殊性，对于年轻的妈妈来说，除了为小宝宝紧张外，最担心的就是自己的体型恢复了，本书正是从年轻的准妈妈们的实际需求出发，给出了这套科学易行，行之百效的运动配方，期望能够为准妈妈提供用到实用的运动指导，帮助精明的“孕”动妈咪们，动出完美宝宝来，动出苗条身材来!

<<会动有好孕>>

书籍目录

第一章 “孕”味妈咪的日常运动 1.游泳 2.散步 3.户外骑车 第二章 简单易学的孕妇保健操 一、站立操
第1节 活动头颈 第2节 手指屈伸 第3节 俯背运动 第4节 身体环绕 第5节 活动足关节 第6节 手
臂屈伸 第7节 搓手 第8节 活动肩部 第9节 屈膝下蹲 第10节 半蹲起 第11节 旋转手臂 第12节 后踢
腿 第13节 活动骨盆肌肉 第14节 上身转动 第15节 侧屈腰 二、跪立操 第1节 活动腰背肌肉 第2节
跪撑练习 第3节 俯撑弓背 第4节 跪撑伸腿 第5节 振动骨盆 第6节 爬行 三、坐立操 第1节 健胸
第2节 活动肩胛与肘关节 第3节 活动脚 第4节 踢小腿 第5节 扭动足关节 第6节 分腿 第7节 盘腿
第8节 压腿 四、躺卧操 第1节 伸展脊椎 第2节 伸展腿部肌肉 第3节 侧卧后拉腿 第4节 仰卧高抬腿
第5节 侧卧内收腿 第6节 仰卧起坐 第7节 扭动骨盆第三章 不错的“孕”动：孕期瑜伽第四章
宝宝胎教操第五章 产后妈妈恢复运动第六章 宝宝的运动

<<会动有好孕>>

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>