

<<印度孕产妇实用瑜伽功>>

图书基本信息

书名：<<印度孕产妇实用瑜伽功>>

13位ISBN编号：9787806557792

10位ISBN编号：7806557792

出版时间：2004-11

出版时间：广州出版社

作者：陈琦

页数：72

字数：50000

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>

## <<印度孕产妇实用瑜伽功>>

### 内容概要

瑜伽能帮助你以最佳的状态度过孕产期。

不管你的健康状态和生活环境如何，瑜伽可助你给宝宝提供一个良好的成长环境；同时也可以帮助你有效减轻或避免孕期和产后带的肥胖、妊娠纹和背疼等问题。

本书将纠正你的错误坐姿和站姿，向你讲解正确的姿势，以及在孕产前后什么时期应该练习相应的什么样的姿势功，在什么情况下可以练习特定的瑜伽功，并向你介绍一些适合在孕期练习的特殊姿势功和简单运动，帮助你顺利地分娩。

不论以前有没有练习过瑜伽功，你将会发现，练习本书介绍的这些最简单的姿势，就可以让你更加健康。

瑜伽的放松功、调息法和冥想功将帮助你以自信和平静的心态度过孕产期的整个过程。

瑜伽是力量的源泉，它将使你变成一个更漂亮、更有爱心的妈妈。

## <<印度孕产妇实用瑜伽功>>

### 作者简介

陈琦，前国家花样游泳队队员，国家级运动健将，多次获得国内国际花样游泳大赛奖牌。退役后致力于大众健身的研发工作。

2000年创办的“陈琦水中健身体系”得到中国游泳协会认可，成为中国开创水上健身操项目第一人，并受到全国各大媒体的关注，迄今已有几百家的报纸、杂志、电

## <<印度孕产妇实用瑜伽功>>

### 书籍目录

附言 作者的话 一 孕育希望 1 我怀孕了吗？

2 新生儿——生命中的一大奇迹 二 准妈妈知道吗？

1 怀孕的三个阶段 2 怀孕期间常见的13种症状及缓解治疗方法 3 怀孕期的饮食 4 准妈妈必需的自然元素 5 生命的责任 三 孕期需要适度锻炼 1 注意日常生活的身体姿势 2 怀孕期瑜伽锻炼的注意事项 四 孕期瑜伽姿势功 1 简易坐冥想 2 跪坐调息法 3 坐姿展髋式 4 树枝式 5 莲花式 6 冰山式 7 大树式 8 大树式交替训练姿势 9 风车式 II 10 平蹲式 11 母牛式 12 站立回旋式 13 竹夹式 14 半鱼式 15 榻式单腿仰卧式 16 骆驼式 17 单芭式 II (单芭侧展) 18 可交替动作：单芭式 IV (单芭侧举) 19 手臂练习 五 孕期的放松与呼吸 1 瑜伽的放松法 2 瑜伽的呼吸法 六 爱的生产 1 生产阶段的提示 2 产后保健 七 产后瑜伽姿势功 1 合掌站立冥想 2 三角触式…… 八 新的历程

<<印度孕产妇实用瑜伽功>>

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>