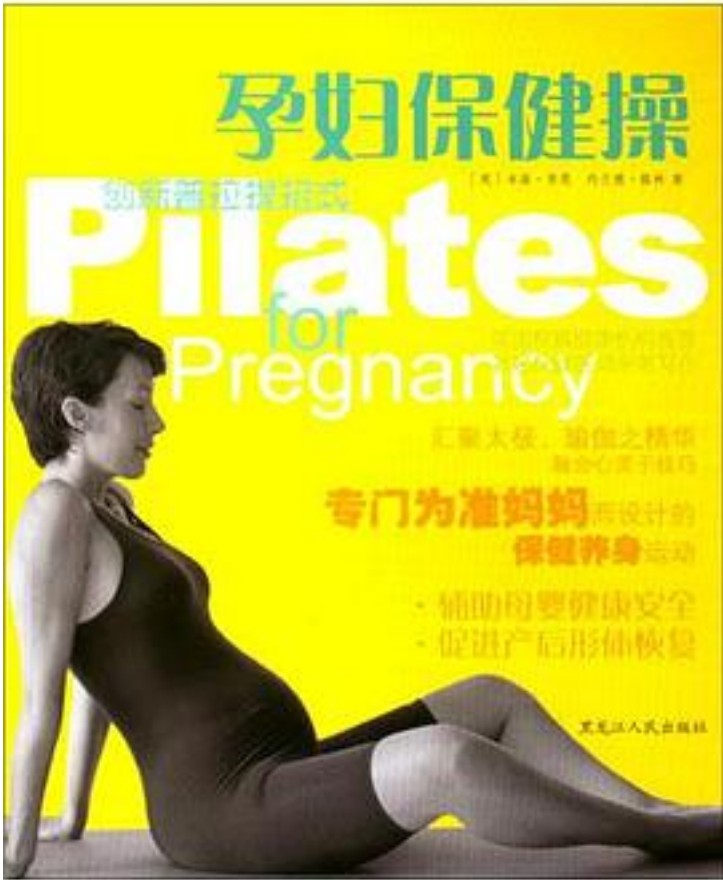


孕妇保健操



[孕妇保健操_下载链接1](#)

著者:约兰德·格林

出版者:黑龙江人民

出版时间:2004-11-1

装帧:BBC书籍

isbn:9787207063243

自上世纪70年代以来，普拉提运动一直是风靡欧美各国的热门健身运动，而到了今天，

它更是人气急升，成了专门的女性美体运动和孕产妇健身、恢复体形的热门运动。全书以精深的专业经验和贴近的人情经历，精妙而具体入微地展示了普拉提技巧对于孕妇而言的真正价值和意义。汇聚太极、瑜伽之精华，融合心灵于技巧，专门为准妈妈而设计的保健养身运动。

本书针对女性孕期所经历的种种肌体变化，在传统的普拉提运动基础上，专门为孕妇设计了一系列改良保健操，包含了三种不同程序的锻炼动作，照顾到孕妇在怀孕在前、中、后三个时期的不同需要。

通过练习这些普拉提动作和技巧，不仅有助孕妇朋友们保持身体健美，也能为分娩做好准备，并且有助于产后迅速恢复，让新妈妈们很快就能重新投入多姿多彩的生活中。

本书针对女性孕期所经历的种种肌体变化，在传统的普拉提运动基础上，专门为孕妇设计了一系列改良保健操，包含了三种不同程序的锻炼动作，照顾到孕妇在怀孕在前、中、后三个时期的不同需要。

通过练习这些普拉提动作和技巧，不仅有助孕妇朋友们保持身体健美，也能为分娩做好准备，并且有助于产后迅速恢复，让新妈妈们很快就能重新投入多姿多彩的生活中。

作者介绍:

目录: 1 概述
2 基本原则
3 动作招式
4 产后健身操
· · · · · (收起)

[孕妇保健操_下载链接1](#)

标签

孕妇身材保持

评论

[孕妇保健操_下载链接1](#)

书评

[孕妇保健操 下载链接1](#)