

# 骨盆健美操



[骨盆健美操\\_下载链接1](#)

著者:[德] 海克·霍夫勒著

出版者:人民体育出版社

出版时间:2001-1

装帧:

isbn:9787500921998

本书将着重介绍怎样使骨盆肌肉变得结实，书中的练习内容丰富且妙趣横生，即使在日

常生活中也能从容进行练习。

本书将向你们介绍骨盆的许多不同的、重要的功能；骨盆的构造以及它所包括的肌肉；尤其要介绍通过练习时可能产生的影响。因为只有通过经常的、有意识的锻炼，才能让你的骨盆即使在年老时都保持强壮、有力、感觉灵敏，另外，通过这些练习还可增强身体的感觉能力。

许多妇女专家、泌尿科专家、矫形外科专家、性病治疗专家都对书中的练习提供了很多实际有效的建议，使读者能轻松地选择适当的时间和地点进行练习，使骨盆肌肉更加结实，防止膀胱疾病的发生。

作者介绍:

目录: 前言

一 解剖学常识

1 骨盆

2 骨盆肌肉

二 为什么要进行骨盆健美操练习

1 骨盆练习在何时对谁会有帮助？

2 骨盆练习——不仅是女性所需

3 骨盆与性

.....

三 骨盆的感觉能力

1 对骨盆的认识

2 对骨盆的了解

四 骨盆练习内容

1 练习原则

2 练习内容一

3 练习内容二

4 练习内容三

.....

日常生活中对骨盆的锻炼

• • • • • [\(收起\)](#)

[骨盆健美操\\_下载链接1](#)

标签

健康

骨盆和臀部

运动

脊椎

评论

-----  
[骨盆健美操\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[骨盆健美操\\_下载链接1](#)