

# 产后静心纤体瑜伽



[产后静心纤体瑜伽 下载链接1](#)

著者:张菁 编

出版者:华夏

出版时间:2010-7

装帧:

isbn:9787508057521

《产后静心纤体瑜伽》内容简介：做了妈妈，二人世界变成三人王国，快乐多多；可是曼妙身材不再，生活压力陡增，烦恼也多多。专家帮你制订恢复身材日程表，迅速恢复纤纤身段，更帮助新妈妈们调节身心，平静自我，保持乐观平和好心态，爱宝宝，爱生活，做魅力妈妈！

作者介绍:

资深瑜伽专家、高级教练

首都师范大学讲师

北京体育大学体育硕士

中国健美协会培训委员会委员

2002年全国健身小姐冠军

中央电视台体育频道“健身房·青春时光”栏目教练

目录:

正确使用本书的方法练习产后瑜伽要知道的事寻找为我量身定做的瑜伽练习方法PART 1 认识新妈妈 让我们正确认识身体的变化 产后抑郁在困扰你吗 产后病痛对号入座PART 2 美丽妈妈从瑜伽开始 产后瑜伽，美丽身体由自己做主 走进神奇的瑜伽世界 瑜伽呼吸 腹式呼吸 胸式呼吸 完全(瑜伽)呼吸 瑜伽冥想 简易坐 半莲花坐 莲花坐 至善坐 热身向太阳致敬式 瑜伽放松动作 仰卧放松式 婴儿放松式 卧英雄式PART 3 产后瑜伽助你做漂亮妈妈 第一阶段 身体调节，找回最初的自我 第一阶段指导手册 瑜伽体式学习计划(第一周) 产后七日保健食谱(第一周) 产后恢复元气 手臂伸展式 战士一式 腰转动式 肘部运动 单腿交换伸展式 虎式 蛇击式 半蝗虫式 罐头开启器和炮弹式 拱背升腿式 仰卧单侧抬腿式 善待子宫 蹲式 鸟王式 鸵鸟式 提肛契合式 蝴蝶式 束角式 猫伸展式 蹬自行车式 第二阶段 美体塑身，重望美丽身材 第二阶段指导手册 瑜伽体式学习计划(第二周) 产后七日保健食谱(第二周) 细臂美胸 双角式 战士二式 牛面式 骆驼式 山式 鱼式 弓式 蛇伸展式 狗伸展式 美丽颈肩背 风吹树式 摩天式 颈部练习 榻式 兔式 转躯触趾式 花环式 门闩式 摆摆式 眼镜蛇扭动式 减掉腰腹赘肉 腰躯转动式 三角扭转式 树式 扭脊式 简易扭脊式 腹部按摩功 船式 蜥蜴式 提臀美腿 幻椅式 放气式 顶峰式 犁式 全蝗虫式 半舰式 韦史努式 第三阶段 缓解压力，善待自己的身体 第三阶段指导手册 瑜伽体式学习计划(第三周) 产后七日保健食谱(第三周) 缓解压力 三角伸展式 半莲花树式 加强侧伸展式 侧角伸展式 增延脊柱伸展式 站立后伸展式 单腿平衡站立伸展式 双腿背部伸展式 坐角式 肩倒立 眼镜蛇式PART 4 重拾美丽妈妈的秘诀 新妈妈的营养需求 新妈妈美丽从肌肤开始 坚决消除妊娠纹 让秀发回到从前

· · · · · (收起)

[产后静心纤体瑜伽](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[产后静心纤体瑜伽](#) [下载链接1](#)

## 书评

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.28.atYoKC&id=16564085645>

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=a1z10.1.4004-142801678.28.atYoKC&id=16564085645>

---

[产后静心纤体瑜伽 下载链接1](#)