第一图书网, tushu007.com

<<准妈妈健身指导>>

图书基本信息

书名：<<准妈妈健身指导>>

13位ISBN编号：9787802020801

10位ISBN编号：7802020808

出版时间：2004-1

出版时间：中国人口出版社

作者：刘佩佳,刘佩佳 编

页数：157

字数：89000

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

<<准妈妈健身指导>>

内容概要

怀孕后，准妈妈的内脏器官负担逐渐加重，人也变得喜静厌动，体质随之慢慢变差。
适当的体育锻炼，能调节神经系统功能，增强内脏机能，帮助消化，促进血液循环，有利于减轻腰酸腿痛、下肢浮肿等压迫性症状。
孕妇在户外活动，既能呼吸到新鲜空气，又能受到阳光紫外线照射，促进身体对钙、磷的吸收利用，有助于胎儿骨骼发育，防止孕妇发生骨质软化症。
体育锻炼还能增加腹肌的收缩力量，防止腹壁松驰而引起的胎位不正和难产，从而能缩短产程，减少产后出血。
更主要的是，孕妇体育锻炼有利于增进母子健康和优生。
　这本由专业人士编著的《准妈妈健身指导》对孕妇的健身运动、旅游保健做了精辟指导，欢迎各位准妈妈阅读参考。
b

<<准妈妈健身指导>>

书籍目录

第一章 孕女运动的理由与好处 1．运动对准妈妈的重要性 2．孕期锻炼与健康 3．准妈妈宜动还是宜静 4．准妈妈需要运动的理由 5．妊娠锻炼好处多 6．锻炼对胎儿有好处 7．锻炼对准妈艰有好处 8．运动专家给准妈妈的建议 9．孕妇运动的特别提醒 10．准妈妈适当运动有助分娩 11．准妈妈参加体育锻炼的新观点 12．怀孕后还能不能继续做运动 13．准妈妈能参加体育锻炼吗 14．准妈妈是否需要减肥 15．运动让孕期轻松起来 16．孕妇运动不会伤害胎儿 17．孕期不能单靠“养” 18．什么是体育胎教 19．准妈妈姿势与安全 20．准妈妈运动的锦囊妙计第二章 适合准妈妈的运动 1．开始你的锻炼计划 2．孕妇运动面面观 3．适合自己的孕期锻炼计划 4．孕期的运动要略 5．不同孕期应做不同运动 6．孕早期的健身安排 7．孕中期的健身安排 8．孕晚期的健身安排 9．孕妇运动，一举两得 10．准妈妈也可以跳舞 11．准妈妈做运动最好分阶段进行 12．孕妇运动前为什么要热身 13．孕早期的家务与运动 14．孕二月妈妈做运动 15．孕4个月内可多做有氧运动 16．孕4-7个月可以加大运动量 17．孕8-10个月运动以“慢”为主 18．孕期的休息与活动……第三章 准妈妈运动保健第四章 准妈妈旅行策略

第一图书网, tushu007.com

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