

《孕期瑜伽跟我练》

图书基本信息

书名：《孕期瑜伽跟我练》

13位ISBN编号：9787510116223

10位ISBN编号：7510116228

出版时间：2013-5

出版社：张海超 中国人口出版社 (2013-05出版)

作者：张海超 编

页数：91

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《孕期瑜伽跟我练》

内容概要

海报：

《孕期瑜伽跟我练》

作者简介

张海超，国家瑜伽知名导师，从事瑜伽教学近十年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地学习和研究。对孕期及产后瑜伽潜心研习，指导孕妇瑜伽练习多年，经验丰富，造诣颇深。还擅长理疗瑜伽、大笑瑜伽、水上瑜伽等项目。其教学风格独特，学员遍布全国各地。

《孕期瑜伽跟我练》

书籍目录

寄语 关于怀孕 关于瑜伽 孕期瑜伽全攻略 1孕期瑜伽体位 2孕期瑜伽呼吸 3孕期瑜伽冥想 4孕期瑜伽放松
5孕期瑜伽饮食 6孕期瑜伽胎教 孕期瑜伽跟我练 1坐姿展胸组合 2开胯伸展组合 3腰背肌强化组合 4肩、
臂柔韧组合 5整体梳理组合 6站立平衡—树式组合 7站姿平衡—舞蹈式组合 8能量提升—战士加三角组
合 9完全放松组合 10座椅辅助练习组合 结束语

《孕期瑜伽跟我练》

章节摘录

版权页：插图：

《孕期瑜伽跟我练》

编辑推荐

《孕期瑜伽跟我练》编辑推荐：孕期瑜伽是时尚、安全、最好的孕期运动方式，其优点很多：健儿、美体、缓解孕期各种不适、帮助分娩，等等。推荐每位孕妈妈都来尝试和体验。不尝试，怎么体验其美妙；不尝试，很可惜。

《孕期瑜伽跟我练》

精彩短评

- 1、书不是很厚，质量很好，动作粗略看了一下，比较简单，不知道效果，打算练练看
- 2、还行 要是有点配乐就更好了
- 3、本来是冲着有光盘，可以边看边学的，结果光盘不能播放，很失望。
- 4、动作简单易学 效果不错
- 5、整个本书图片也太大了点，就是一本书其实没几个动作，感觉一般
- 6、正在看，不知道实不实用
- 7、总体来说一般般，质量也不是特别好，内容也一般
- 8、换了三台电脑，在每台电脑上都换了三种不同的播放器都没能识别出该DVD，最后只能选择退货。希望店家能发合格产品，免得给卖家买家都带来麻烦
- 9、虽然薄薄的一本，但是动作都很适合孕妇，做了感觉身体舒服多了
- 10、我认为无需讲解，有讲解反而多余
- 11、书的内容不是很丰富的，光盘也没有全套动作的视频。
- 12、动作简单，安全，易学，还不错
- 13、感觉还行，刚拿到还没用
- 14、这瑜伽书很简单，也很实用
- 15、唯一不满意的是，为什么光盘在电脑里放不出来，请回复该怎么弄我才能看光盘
- 16、非常喜欢，要好好阅读，做一个合格的妈妈。
- 17、快递很快很快，收到也很开心，书本有点薄，但是里面的内容很好，准备从4个月起，开始跟着做
- 18、还行 挺简单的，注意安全就行

《孕期瑜伽跟我练》

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：www.tushu000.com