

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

图书基本信息

书名：《完美身材之产后形体修复瑜伽》

13位ISBN编号：9787113119515

10位ISBN编号：7113119514

出版时间：2010-10

出版社：中国铁道出版社

页数：188

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

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

内容概要

《完美身材之产后形体修复瑜伽》内容简介：追随千年的瑜伽智慧，找回新妈妈的健康生活。紧抓产后恢复的黄金时期，快速恢复孕前的健美状态。改善产后焦虑症，增强新妈妈的自信、幸福感。产后形体修复瑜伽能紧实腿部、腹部、胸部的肌肉，减少赘肉，防止乳房下垂；缓解和治疗产后颈椎、腰椎疲劳，改善腿部、臂部水肿现象；减肥、塑身和排毒的效果显著，让你恢复挺拔身姿，重塑自信；加速体能恢复，重建腹部肌骨、盆底肌肉的张力，纠正不良体态；收缩、恢复与调理生殖系统，让你找回孕前的激情生活。从此开启新妈妈们积极、优质、科学的产后新生活。

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

作者简介

矫林江

国际瑜伽知名导师，中国瑜伽行业重要开创人之一，凭海听风连锁创史人。从事瑜伽教学近十余年，多次赴印度、斯里兰卡、缅甸、尼泊尔等瑜伽圣地潜心研究和学习，师从Chitransda、Hemangini、Oajendra、Kanchana等印度著名瑜伽大师，被印度同仁誉为“喜马拉雅之鹰”

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

书籍目录

第壹章 浅谈产生瑜伽 一、产后妈妈的生理特点 二、产褥期母体生理变化 三、产后妈妈的卫生 四、产后休息与运动 五、产后心理保健 六、产后妈妈的肌肉恢复 七、让瑜伽成为你的生活方式 八、适当运动 九、产后瑜伽的练习目标和重要性 十、产后瑜伽的注意事项 十一、产后妈妈呼吸大法 第贰章 完美产后妈妈进阶第一步——放松篇 第叁章 完美产后妈妈进阶第二步——保健篇 第肆章 完美产后妈妈进阶第三步——美容篇 第伍章 完美产后妈妈进阶第四步——美体篇 第陆章 夫妻双人瑜伽

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

章节摘录

插图：

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

编辑推荐

《完美身材之产后形体修复瑜伽》：时尚妈妈产后恢复的生活必备书新浪网、搜狐网、北京生活频道鼎力支持权威教程，初学者和瑜伽教练的必备宝典CYPAC中国瑜伽行业协会凭海听风瑜伽培训机构权威瑜伽机构五年研发国际瑜伽导师金程监制时尚明星练体位示范产后新妈妈的形体修复宝典时尚新妈妈的产后减压大法新妈妈与新爸爸的甜蜜运动随书赠送价值千元报名优惠卡价值百元免费体验卡

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

精彩短评

- 1、图片很详细，全彩页的
- 2、内容不错 很有帮助
- 3、也是通过朋友介绍购买的此书。现在刀疤还是有点疼。但是基本的动作看了一遍。都很简单。
- 4、书的内容通俗易懂，给刚生完孩子的妈妈看很适合，不用耗脑筋，也不用费精力，送人更体贴，不错！
- 5、今天刚刚收到书，大致浏览了一下。这本书简单易学，更贴心的是从产后24小时开始为新妈妈们详细制定了产后形体修复计划。循序渐进的瘦身计划，非常贴心！
- 6、书还可以，碟子没看，就是封面上说有卡片的，怎么收到的时候没有呢？
- 7、不推荐买。因为她就是教给几个动作要领。根本没有带着练。这样的话没有谁有那么大的毅力自己在家干练。还是有个老师带着练。效果会好。而且她录制的视频一点都不优美。不好。。。不喜欢。。。
- 8、真是买对了，书里每个动作都有很详细的讲解，对于顺产或是剖腹产的妈妈都有很适合的动作指引，让剖腹产的我不用担心哪个动作幅度太大而不能做，因为书上都有写明了。
- 9、看了一下 好好
- 10、有些地方非常贴心的小贴士，令人温暖动作不复杂，生了娃一定要好好练习
- 11、内容不是很多，但是比较有针对性，内容简单，适合初学者。而且对于产妇来说本来就不适合活动的太剧烈。简单易学，不过书的价格还是稍微高了点。
- 12、不难，产后做难度不高，我是刚入门，感觉做了好像体型好些了
- 13、还没看呢，感觉还不错。
- 14、这本书内容很详细，动作也讲解细致，光盘的视频不错
- 15、内容很丰富，还介绍了哪些动作适合顺产剖腹产，再等几个月就能用啦
- 16、图文并茂，感觉不错，囤货学习中。
- 17、看上去还不错，讲解得很详细，打算慢慢跟着学。
- 18、很实用，但是就是一个动作有时会有重复~~~产后修复这本书还是不错的！！！
- 19、出了月子可以练习
- 20、希望每天练能有效果
- 21、书的质量不错，内容很多的。
- 22、是彩色的图案，很好，而且还有碟片，不知道产后有没有时间去学习这个瑜伽呢。
- 23、书本身看起来笔光盘要好很多，循序渐进的方式，根据产后不同时期做不同的动作
- 24、坚持中，等待好效果
- 25、光看书做没有用，也坚持不了，碟片很差，每一个动作很快过，没法跟着做。也没有音乐，白买了等于。
- 26、还没生，不懂效果怎么样，期望有用
- 27、书的内容很好，建议在生宝宝前半月就订好。因为产后24小时就可以练了。我买的太晚了，今天书到手我都产后8周了，有一小部份的内容都练不了了。
- 28、书还可以，可是里面附赠的光盘竟然是坏的！因为买后没有及时发现，发现时已经过了更换时限。太坑爹了！这是瑜伽书又不是小说，光盘坏了，我要书有什么用啊！
- 29、从24小时就有！希望会有效！看书比应该比光盘更方便
- 30、刚看时，觉得内容丰富，实际操作起来比较复杂。还是系统简单些的比较好。更恼火的是光盘打不开了，而且过了质保时间，只有将就了。
- 31、内容丰富，经常跟着做
- 32、不错，推荐给产妇
- 33、内容还不错，就是要坚持啊！
- 34、性价比很高，比超市的划算多了....
- 35、很好，给我姐买的，书跟在网上看到的是一样的。配送很快
- 36、感觉还不错，看看练了之后效果好不好了。
- 37、动作简单，也很规范，由其对练习时间的指定，让人觉得很专业

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

- 38、书里的部分章节有跟着联系了两个多月，还是很有效果的
- 39、书的质量很好，快递很快，内容还没看呢，感觉还行，等生完在学吧
- 40、要配合书看，有一定瑜伽基础的人自学自练比较好。光盘教学较详细，但不是成课的教学。
- 41、昨天纠结很久才下单,因为第一次在卓越订购,看有人评价说得自己取货什么的.但是今天就收到了,非常快,比淘宝最低价省了运费.书和光盘很新华书店的一样,满意.
- 42、挺精美的。画面也好看，就是觉得动作少了点
- 43、质量很好，印刷也很好，内容也不错，很赞！
- 44、因为书写得很说细，很方便直接在床上练，不用特意去拿垫子清地方出来练
- 45、算是我想要的书吧，内容齐全
- 46、坚持照着做估计能对身体体能的恢复起到帮助作用。对于哺乳期的妈妈，照本书做适合。因为做完后不会大量出汗，乳汁不会发酸（有过多中途被打断喂奶的经验证实）。但，请注意，要想瘦身是完全不可能的。还是必须要有消耗卡路里的大量无氧有氧运动+控制饮食结合才可能实现。
- 47、学习瑜伽
- 48、介绍的不错，对剖腹产者是否可以练习也有说明，很不错。
- 49、纸张质量很好，看上去很舒服
- 50、这本书看起来还不错，彩页应该是正版吧，目前暂时还未使用，希望有效吧。配了张碟，还没看，不知效果。
- 51、生了宝宝，有好多肉肉，买了这本书，跟着光碟中的老师练习了一下，感觉不错，我很喜欢。要每天坚持，恢复身材
- 52、很好，容易学
- 53、书籍还是不错的 不过光盘的内容做的粗糙了些 而且没有瑜伽音乐~
- 54、书中是从产后第一周就开始了的，但是个人认为还是至少从第三周更好些。
- 55、质量好彩图而且发货速度超快
- 56、上面的动作很容易学，就是买晚了，而且带宝宝经常都没时间练。
- 57、买了两本产后瑜伽配合使用，关键在于坚持，但书中的内容真的不错哦
- 58、产后打参考学习
- 59、这本书把产后各个阶段该怎么锻炼写得很细，虽然还没实践，但是我觉得挺好的！！！贵在科学健身和坚持。
- 60、从生产后每个阶段要做的都有，很好，可惜买的太迟了。就是碟片内容不是跟着做的，只是规范动作，觉得不适合本人。
- 61、整本书印刷不错，光盘还没有看，但是觉得图片旁边的配的文字说明字有点小，本身页面空白处也较多，如果字体在大些看起来就更好了，整体来说不错，动作很详细，并且详细分列了产后各个阶段适用的瑜伽动作，好好学习中
- 62、从来不在外面吵架的我今天在医院大吵了一架，同是服务业本是于心不忍，但有的人真的是可恨。心情极度不好。
- 63、具体内容还没看。。感觉一般吧
- 64、大致翻阅了一下，还比较适合！希望自己坚持，恢复以往的身材！
- 65、送货速度很快，书还没看，好评。
- 66、对有瑜伽基础的人来说，动作相对简单
- 67、动作没什么难度，感觉不到锻炼效果
- 68、不错，图文并茂，现在开始练练，希望有效果。
- 69、看了很多关于产后瑜伽修复身材的书，这本是最好的，感觉很专业，而且彩图说明详细，很棒！
- 70、书页质量还行
- 71、健健身小负荷的~~~
- 72、纸张不错，物流也好快啊！不错这本书。
- 73、大致翻看了一下，还没仔细阅读，等到生产后再跟着做吧。书的纸质、色彩、印刷都挺好，一看就是正版书，排版和文字让瑜伽内容一目了然，对没练过瑜伽的人来说方便易学，并且目录、章节分的很清晰：有按产后月份排版，知道每个月可以做哪些动作；有按身体部位锻炼的，需要运动哪个部位，就可以做相关部位的瑜伽动作。光盘还没看，不作评论。

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

- 74、应该在生之前买的，现在有很多都练不了了，里面的动作都比较简单，希望对我有帮助
- 75、还可以的书。有图，。
- 76、以前就练瑜伽，产后1周开始练产后瑜伽，现在产后3个多月了，恢复很不错，体力，气色都很好
- 77、不错，可以循序渐进
- 78、里面的动作都是彩图，看起来很生动，坐月子时慢慢看吧。
- 79、还有十几天就要生了，希望之后能帮助我恢复到之前的好身材！！
- 80、还没生，为产后做准备
- 81、就是贵在坚持
- 82、坚持才是胜利啊！
- 83、买了这本瑜伽教材后马上练习了，对照教材联系时即使在冬天也感到全身发热，并且练完后走路不由自主的抬头挺胸了，对我而言是有明显的拉伸效果的。谢谢当当网！
- 84、还没开始练，就是主要针对顺产的。
- 85、看了这边书真的很好学！边看边做很简单！我的身材已经完完全全的回复了，别人根本看不出我已经生宝贝了！呵呵！感谢本书的作者！感谢当当网！！
- 86、囤货中。。。。。。
- 87、刚开始做全身酸痛，后来习惯了，效果不错
- 88、书不错，内容编写也还好。
- 89、有时间段，还可以
- 90、等产后会照着练习的
- 91、动作简单易学 但是只限制在产后六个月内 哈哈 总的来说还不错
- 92、这本书有点贵了，但内容还不错，都是彩图，可供自己在家学习。可惜买晚了。希望产后瘦身的妈妈们早点出手哦
- 93、下个月就是预产期了。到时候就能派上用场了。
- 94、囤货中，产后参考学习....
- 95、很适合产后锻炼老婆很喜欢
- 96、挺简单的，蛮实用的吧，给朋友买的，希望她能瘦下来吧
- 97、初学者用还行，简单，光盘学习不连续
- 98、书不错的，内容丰富，8个月开始就可以开始看了，准备着
- 99、学习了一下，只要坚持 就可以达到好的效果
- 100、动作编排的很好，可以循序渐进的练习，很期待效果。
- 101、实用性比较好，对腹部力量要求不高，适合初学者使用。对有些基础的人来说，各动作组合得比较好，虽然看起来简单，但动作呼吸配合到位，效果还是很好的。

《完美身材之产后形体修复瑜伽》

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