

۲۲۴۴۹۳۶

شکم، کف لگن و کل بدن خود را آماده و بازی کنید

تناسب اندام در دوران بارداری

www.ketab.ir

مترجمان

دکتر بیتا بردبار آذری

پایه گذار انجمن ورزشی زنان و مادران و ورزش های دوران بارداری کشور

دکتر احسان اصغری

دکتری تخصصی بیوشیمی و متابولسیم ورزشی

ویراستار علمی

جولیا دی پائولو

سامانتا مونتیپیت - هوینه

کیم ووینی

ویراستار

ان سی گیندز

پاملا اس جانسون

تألیف: جولیا دی پائولو، سامانتا مونتهپیت-هوینه، کیم ووپنی

ویراستار: ان سی گیندز، پاملا اس جانسون

ترجمه: دکتر بیتا بردبارآذری، دکتر احسان اصغری

ویراستار علمی: دکتر بیتا بردبارآذری

| سرپرست واحد گرافیک/ المیرا میرموسوی

| مدیر هنری و طراح جلد/ محمودرضا لطیفی

| صفحه آرا/ راضیه امیری

| ناظر چاپ/ مهدی تگلو

| نوبت چاپ/ اول ۱۴۰۰

| شمارگان/ ۵۰۰ نسخه

۲۰۹۰۰۰۰

سرشناسه: پائولو، جولیا دی، ۱۹۷۳-م. 1973- Paolo, Julia Di

عنوان و نام پدیدآور: تناسب اندام در دوران بارداری/ نویسندگان جولیا دی پائولو، سامانتا مونتهپیت-هوینه، کیم ووپنی؛ ویراستاران سی گیندز، پاملا اس

جانسون؛ مترجمین بیتا بردبارآذری، احسان اصغری؛ ویراستار علمی بیتا بردبارآذری

مشخصات نشر: تهران: شرکت تضامنی انتشاراتی حتمی و شرکا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۵-۵۵۴-۰۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2019] Pregnancy fitness

عنوان دیگر: آمادگی جسمانی در دوران بارداری

موضوع: تمرین‌های ورزشی برای زنان باردار

Exercise for pregnant women

آمادگی جسمانی زنان باردار

Physical fitness for pregnant women

زنان باردار - بهداشت

Pregnant women -- Health and hygiene

شناسه افزوده: مونتهپیت-هوینه، سامانتا، ۱۹۷۰-م. 1970- Montpetit-Huynh, Samantha

شناسه افزوده: ووپنی، کیم Vopni, Kim

شناسه افزوده: جانسون، پاملا، ویراستار Johnson, Pamela

شناسه افزوده: گیندز، آن سی، ویراستار Gindes, Ann C

شناسه افزوده: بردبار آذری، بیتا، ۱۳۴۱-، مترجم، ویراستار

شناسه افزوده: اصغری، احسان، ۱۳۴۲-، مترجم

رده بندی کنگره: RG55A/7

رده بندی دیویی: ۶۱۸/۲۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۴۵۱۵

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، بین خیابان ۱۲ فروردین و اردیبهشت، جنب بانک صادرات،

ساختمان ۱۳۶۰، طبقه پنجم، واحد ۲۳

۶۶۴۰۳۱۷۰ | ۶۶۴۰۳۱۶۲

hatmipg.com | hatmipg

توجه:

به موجب ماده ۵ قانون حمایت، از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸/۱۰/۱۱ کلیه حقوق این کتاب برای انتشارات حتمی محفوظ می‌باشد و هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از آن را ندارد و متخلفین به موجب این قانون تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

زن نقش بزرگی در اجتماع دارد، زن مظهر تحقق آمال بشر است. زن مربی انسان است. زن یکتا موجودی است که می‌تواند از دامن خود، افرادی به جامعه تحویل دهد که از برکاتشان یک جامعه، بلکه جوامع به استقامت و ارزش‌های والای انسانی کشیده شوند. زن گوشه‌ای از هنر آفرینش است. زن همان نور الهی و شمشیر دو لبه ایست که تمامش رحمت و برکت است. زن امروزی به صورتی درآمده که از طبیعت ملایم و لطیف خود دور افتاده است و اکنون نیازمند است تا زنانگی گم شده‌اش به ویژه جنبه‌های مادر، و معشوقه شخصیتش را باز یابد. اما در این دنیای صنعتی پر فراز و نشیب چگونه امکان پذیر است، و این همان سکوتی است که در مقابل واژه زن دیده می‌شود سکوتی که اکثر مواقع زندگی آنها را در همه ابعاد تحت تاثیر خود قرار می‌دهد.

آب در کشتی هلاک کشتی است آب اندر زیر کشتی پستی است

چگونه می‌توان مادر بود اما خود را کشف نکرده باشیم، چگونه می‌توان عشق ورزید اما معنای عشق را درک نکرده باشیم، چگونه می‌توان سلامتی و حیات را به یک هسته در حال تبلور داد اما از سلامت خود غافل باشیم، چگونه می‌توان مادر بود در جایی که نقش همسری کم رنگ است. سالیان سال است که برای بانوان نوشته‌ایم و خوانده‌ایم و گفته‌ایم اما.....

در طول چرخه زندگی یک زن، دوران بارداری، انجام وظایف مراقبت از کودکان، بیماری‌های خاص زنان و گاهی تجربه انواع خشونت و درگیری همگی از جمله مواردی هستند که می‌تواند در هر لحظه این چرخه را معیوب گرداند. تعامل زنان با جامعه و نظام تندرستی و سلامت نه تنها به عنوان مصرف کنندگان، بلکه به عنوان گاه سرپرست و مراقبان خانواده نیز از اهمیت برخوردار است. سلامت زنان نیازمند سرمایه گذاری جهت ترویج برابری، عدالت و درنظر گرفتن منافع گسترده برای زنان و دختران جامعه است. این توجه باید در سراسر چرخه زندگی زنان به ویژه با شروع دوره بلوغ یعنی هنگامی که رفتار باروری فرد در شیوه زندگی و آینده او تاثیرگذار است بیشتر مشاهده گردد.

در کتاب حاضر به بخش مهمی از دوران زندگی هر زنی یعنی دوران بارداری و پس از آن پرداخته شده است، و امید برآن داریم که هرچه بهتر جامعه بانوان کشور را از حق مسلم سلامتی و تندرستی خود آگاه گردانیم و باشد با این فرایند گوشه‌ای از حق مسلم آنها را بجا آورده باشیم.

جهان پیر است و بی بنیاد، از این فرهاد کش فریاد که کرد افسون و نیرنگش ملول از جان شیرینم

بی‌تاب بردبار آذری

تابستان ۱۴۰۰

بخش ۱ شناخت بدن‌تان از طریق بارداری

۱۴.....	فصل ۱ اثرات بارداری
۱۵	تغییرات هورمونی
۱۵	هورمون گنادوتروپین جفتی انسانی (HCG)
۱۶	پروژسترون
۱۷	استروژن
۱۷	ریلاکسین
۱۸	تغییرات بدن
۱۸	تغییرات سیستم قلبی عروقی
۱۹	تغییرات سیستم تنفسی
۲۰	تغییرات آرایش اسکلتی
۲۲	تغییرات شکمی

فصل ۲ ایجاد تناسب اندام برای زایمان

۲۶	اصل خاص بودن
۲۷	انواع پرورش
۲۸	استقامت و قدرت عضلانی
۲۹	پرورش قلبی عروقی
۳۰	تمرین‌های کشش و رهاسازی
۳۰	حرکت کاربردی برای مادرشدن
۳۲	تناسب تمام بدن از طریق دوره‌های سه ماهه
۳۲	سه ماهه نخست
۳۳	سه ماهه دوم
۳۳	سه ماهه سوم
۳۴	سه ماهه چهارم

فصل ۳ کف لگن: پایه و اساس هسته مرکزی..... ۳۷

- ۳۷ کف لگن چیست؟
- ۳۸ عملکرد کف لگن
- ۳۹ فیزیوتراپیست کف لگن چیست؟
- ۴۱ اختلال در کف لگن
- ۴۲ بی اختیاری ادرار
- ۴۳ افتادگی احشاء لگن
- ۴۴ درد لگن
- ۴۴ بارداری و اثر آن بر کف لگن
- ۴۵ جلوگیری از اختلال عملکرد کف لگن

فصل ۴ عضلات شکم در دوران بارداری و بعد از آن..... ۵۰

- ۵۰ تغییرات ناحیه شکمی در طی بارداری
- ۵۳ چهار هسته چیست؟
- ۵۸ ABS خود را برای زایمان آماده سازید.
- ۵۹ ساختار
- ۵۹ نفس کشیدن
- ۶۰ هماهنگی
- ۶۰ بهبودی پس از زایمان

بخش ۲ ورزش‌هایی برای آماده شدن یک زایمان بهینه

فصل ۵ تمرینات کششی و رها سازی..... ۶۶

- ۶۶ کشش بالای بدن و تمرین رها سازی
- ۷۴ کشش پایین بدن و تمرین رها سازی
- ۸۳ کف لگن

فصل ۶ تقویت هسته مرکزی بدن..... ۸۷

فصل ۷ تقویت و ایجاد استقامت در بالاتنه..... ۱۰۸

- ۱۰۸ قفسه سینه
- ۱۱۵ پشت
- ۱۲۷ بازوها
- ۱۵۱ کتف ها

فصل ۸ قدرت و استقامت پایین تنه..... ۱۵۹