



جولیا سویت

تناسب اندام

در دوران

بارداری

برنامه ورزشی کامل پیش از زایمان





انتشارات نسل آفتاب

فخر انتشارات: خیابان انقلاب، خ فخر رازی، کوچه فاتمی داریان پلاک ۱۴، طبقه دوم، واحد ۳

تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴



www.sababook.ir

■ تناسب اندام در دوران بارداری

- ◇ مؤلف: جولیا سویت
- ◇ ناشر: نسل آفتاب
- ◇ مترجم: نوشین شهبازی
- ◇ چاپ: تابستان ۱۳۸۹
- ◇ چاپ و صحافی: زیتون
- ◇ تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
- ◇ قیمت: ۳۶۰۰ تومان
- ◇ شابک ۷-۱-۵۸۴۷-۶۰۰-۹۷۸
- ◇ طراحی و صفحه‌آرایی: آتلیه گرافیک آوای سورنا (رضا شمس)
- ◇ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد

سویت، جولیا

تناسب اندام در دوران بارداری برنامه کامل ورزش پیش از زایمان / جولیا سویت؛ ترجمه نوشین شهبازی.

تهران: نشر نسل آفتاب ۱۳۸۹.

ص ۱۴۴

ISBN 978-600-5847-01-7

شابک ۷-۱-۵۸۴۷-۶۰۰-۹۷۸

ورزش برای زنان آبستن-- مراقبت‌های پیش از زایمان

شهبازی نوشین، ۱۳۵۷ =

۱۳۸۹. ۹ ت ۸۷ ص ۷ / ۵۵۸ RG

۱۹۹۹۴۰۱

۶۱۸ / ۲۴

فهرست

۱۱	سپاسگزاری
۱۳	درباره مؤلف
۱۵	تأییدات
۱۷	مقدمه
۲۱	مزایا: ورزش چگونه می‌تواند به شما کمک کند
۲۵	چگونگی استفاده از این برنامه ورزشی
۲۹	ورزش در طول سه‌ماهه بارداری
۳۰	شمارش معکوس تا روز زایمان - سه‌ماهه‌ها
۳۰	سه ماهه اول و دوم
۳۱	سه ماهه سوم
۳۳	لگن و کمر
۳۶	نشستن
۳۶	برخاستن
۳۷	بلندشدن از روی صندلی
۳۹	اهمیت ماهیچه‌های کف لگن

۴۳	نواحی مشکل ساز: ران‌ها، مفصل‌های ران، و کفل
۴۴	چند نکته و توصیه
۴۷	همه چیز درباره ماهیچه‌های شکم
۵۱	چگونگی واریسی جدانشدگی ماهیچه‌های شکمی
۵۱	پس از زایمان
۵۳	شروع ورزش
۵۵	دستورالعمل‌های ورزش
۵۹	نکته‌هایی درباره سلامت و تندرستی
۶۳	ساختن استقامت بدن
۶۴	ساختن استقامت بدن: پیاده‌روی
۶۵	ساختن استقامت بدن: شنا
۶۷	«ایستار مثبت» یا وضع درست قرار گرفتن بدن
۷۰	قدم‌زدن در جا
۷۱	یک، دو، سه، دست!
۷۲	قدم‌زدن در جا
۷۲	تمرین اسکی
۷۴	قدم به پهلوی
۷۵	تمایل لگن
۷۶	قدم به پهلوی در حال حرکت
۷۷	قدم‌زدن در جا
۷۸	یک، دو، سه، دست!
۷۹	خیز به پهلوی
۸۰	ایستادن یا نشستن
۸۰	نشستن راحت
۸۲	چرخش شانه‌ها

۸۳	چرخش بازوها
۸۴	مچ پاها و مچ دست‌ها
۸۶	خم شدن به پهلو
۸۸	گردن
۹۰	بازکردن قفسه سینه - کشش شماره ۱
۹۱	پشت قسمت بالایی بازوها - کشش شماره ۲
۹۳	قسمت جلوی ران‌ها - کشش شماره ۳
۹۴	پشت ساق پاها - کشش شماره ۴
۹۵	پشت ساق پاها - کشش شماره ۵
۹۶	سمت داخلی ران‌ها - کشش شماره ۶
۹۷	پشت ران‌ها - کشش شماره ۷
۹۹	تمرین‌های اصلی
۹۹	لطفاً پیش از شروع تمرین‌ها این قسمت را بخوانید
۱۰۱	ساق پاها و پشت ساق پاها
۱۰۳	قسمت جلوی ران‌ها - الف
۱۰۵	قسمت جلوی ران‌ها - ب
۱۰۷	قسمت پشت ران‌ها - الف
۱۰۹	قسمت پشت ران‌ها - ب
۱۱۱	کفل - الف
۱۱۳	کفل - ب
۱۱۵	قسمت بیرونی ران‌ها - الف»
۱۱۶	چند نکته:
۱۱۷	قسمت بیرونی ران‌ها - ب»
۱۱۹	قسمت داخلی ران‌ها - الف»
۱۲۱	قسمت داخلی ران‌ها - ب»

۱۲۳	ماه‌یچه‌های شکم - الف
۱۲۵	ماه‌یچه‌های شکم - ب
۱۲۷	ماه‌یچه‌های شکم و پشت
۱۲۹	کمر
۱۳۱	فشردن چهار دست و پا به بالا - الف
۱۳۳	فشردن دست‌ها به دیوار - ب
۱۳۴	کشش ۸
۱۳۵	سرد کردن بدن و کشش
۱۳۵	درباره سرد کردن بدن
۱۳۶	مکث دوران بارداری: استراحت و آرامش
۱۳۸	رها شوید!
۱۴۱	کلام آخر

سپاسگزاری

با تشکری بسیار خاص از کارن که فقط با چند روز فاصله تا به دنیا آمدن دومین فرزندش، پذیرفت مدل عکس‌های این کتاب باشد. همچنین از کارولین کوان و دنی دیو به خاطر مهارت و بردباری‌شان در نورپردازی و عکس‌برداری از کارن سپاسگزارم.

و نیز تشکر از گامبا (در لندن) به خاطر ارائه لباس ورزشی و از ریباک به خاطر ارائه کفش و جوراب مدل عکس‌ها. همچنین تشکر از سازمان ورزش جولیا سویت برای استفاده از استودیوی آنها در برایتون.

درباره مؤلف

جولیا سویفت در برایتون و لندن به عنوان مربی خصوصی، به تدریس ورزش مشغول است. لازم به ذکر است که مهارت و تبحر او دربرگیرنده همه رشته های ورزشی، به ویژه کلاس های ورزش پیش از زایمان و پس از زایمان است.

تأییدات

امروزه خانم‌ها بیش از گذشته به انجام فعالیت‌های ورزشی و حفظ تناسب اندام علاقه نشان می‌دهند و تا اندازه‌ای در کلاس‌های ورزشی به‌طور مستمر و جدی حاضر می‌شوند که اغلب با پشتکارشان مردان را شرمگین می‌سازند. بنابراین بسیار طبیعی است که خیلی از خانم‌ها بخواهند در دوران بارداری نیز چون گذشته به ورزش ادامه دهند پس نیازمند راهنمایی‌های خاص می‌باشند تا به خود یا به جنینشان آسیب نرسانند. این کتاب شامل تمرینات ورزشی خاص دوران بارداری و دستورالعمل‌های کاملی برای اجرای آنها می‌باشد که با به‌کارگیری این تمرینات خانم‌ها می‌توانند با اندامی متناسب، بارداری خود را به پایان برسانند به گونه‌ای که همسر و یا حتی متخصص زنان خود را غافلگیر کنند.

دکتر آتونی کینی

عضو کالج سلطنتی جراحان

عضو کالج سلطنتی متخصصان زنان و مامایی

این کتاب برای همه کسانی که می‌خواهند در دوران بارداری به ورزش ادامه دهند (یا حتی ورزش را شروع کنند)، کتابی ضروری است. در این کتاب علاوه بر دستورالعمل‌های واضح برای انجام تمرینات ورزشی، اطلاعات خوب و دقیقی درباره تغییرات جسمانی در دوران بارداری ارائه شده است. همچنین این کتاب توازن خوبی میان استراحت و ورزش ایجاد نموده است و تأکید زیادی بر حفظ ایستار مثبت دارد. مطمئناً مطالعه این کتاب در دوران بارداری سبب ایجاد احساس نشاط و شادی بیشتری در شما خواهد شد (احساس نشاط در بارداری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است) و بالا بردن سطح آگاهی شما از بروز بسیاری از مشکلات و مسائل در آینده پیشگیری خواهد کرد.

دکتر کریستین هیل

فیزیوتراپیست و عضو جامعه فیزیوتراپی

مقدمه

بارداری تان را تبریک می‌گوییم! این کتاب با در نظر گرفتن وضعیت شما و با توجه به تقاضاهایتان نگاشته شده است. تقاضا از جانب افرادی مانند شما که در کلاس‌های ورزشی شرکت می‌کردند و می‌خواستند در طول بارداری نیز به ورزش ادامه دهند، یا آنان که برای بار دوم باردار بودند و می‌خواستند این بار دوران بارداری را با ورزش به پایان رسانند و بالاخره کسانی که هم ورزش و هم بارداری برایشان تازگی داشت.

احتمالاً، بعد از اطمینان از بارداری، افکارتان به سمت سلامت جسمی تان معطوف می‌شود و هزار و یک پرسش به ذهنتان خطور می‌کند: «چه زمانی باید ورزش را شروع کنم؟» یا شاید این‌که «از آنجا که برنامه خاصی را برای تناسب اندام دنبال می‌کنم تا ماه چندم می‌توانم به برنامه ورزشی‌ام ادامه دهم؟ چه ورزشی را می‌توانم انجام دهم و چه ورزشی را نمی‌توانم؟» «چه اندازه فعالیت ورزشی و چه نوع ورزشی برای من و جنینم مناسب است؟» و سؤالاتی دیگر؟

این کتاب به شما کمک می‌کند تا به این پرسش‌ها پاسخ دهید. زیرا با استفاده از پژوهش‌های جهان پزشکی و جهان ورزش نگاشته شده است و مبتنی بر تجربه شخصی‌ام در جریان بارداری و ثمره سال‌ها تعلیم و کار با دیگران، در طول بارداری‌هایشان می‌باشد. افرادی که راه و روش‌های گوناگونی در زندگی داشتند و میزان تجارب قبلی آنها در خصوص ورزش و تناسب اندام متفاوت بود. آموزش‌های این کتاب در مورد آنها مؤثر بوده است. اکنون بگذارید در مورد شما نیز مؤثر باشد.

با به کارگیری تمرینات این کتاب، آنان توانستند با تناسب اندام و بدنی سالم بار اضافی ناشی از بارداری را راحت‌تر حمل کنند، و حتی بعد از زایمان نیز سریع‌تر از دیگران بهبود یابند.

با ورزش منظم و متعادل، میزان تناسب اندام در طول بارداری می‌تواند بهبود یافته و حتی حفظ شود. در این دوران با انتخاب نوعی ورزش اثربخش و ورزش با وزن کم همراه با حرکات کششی فعالیت‌های خود را متنوع و متعادل سازید. پیروی از رژیم غذایی سالم و ورزش کردن به عنوان بخشی ثابت از زندگی‌تان در این دوران باشد.

اگر در گذشته ورزش نمی‌کرده‌اید یا اگر مرتباً در حال ورزش بوده‌اید، به‌خاطر داشته باشید که اکنون وقت گلاویز شدن با یک برنامه ورزشی پیچیده و سنگین به‌منظور سازگاری یافتن با بارداری نمی‌باشد. بنابراین اسکی روی آب، شیرجه عمیق و دویدن و دیگر ورزش‌های سنگین را کاملاً به بعد از تولد فرزندان موکول کنید.

اما کاری که باید انجام دهید عبارت است از خواندن این کتاب و مراجعه منظم به آن در سراسر دوران بارداری. به‌خاطر داشته باشید که باید تلاش کنید و صبور باشید!

اگرچه بعضی از تمرین‌های این کتاب به شما کمک می‌کند تا زایمان راحت‌تری داشته باشید اما هدف این کتاب آماده کردن شما برای زایمان

«آسان» یا لاغر نگه داشتن شما نمی باشد. این کتاب به شما کمک می کند تا در دوران بارداری نیز به برنامه ورزشی خود وفادار باشید و برای «تازه واردها به عرصه ورزش» به عنوان مقدمه ای درباره مزایا و منافع ورزش کردن و راهنمایی برای شناخت ورزش های دوران بارداری است.

امیدوارم در طی بارداری تان همواره از یک رژیم غذایی مغذی استفاده کنید: از مصرف الکل و دخانیات اجتناب کنید و با قطع کردن یا کاهش مصرف کافئین، نیکوتین، غذاهایی با مواد افزودنی و مواد نگهدارنده و نظایر آنها در حفظ سلامت بارداری خود کوشا باشید. اگر تاکنون چنین نبوده است! هنوز هم دیر نیست می توانید از هم اکنون آغاز کنید (و همسران را نیز در این برنامه شمیم کنید)