



اصول کلی ورزش در دوران بارداری

یونس تقی زاده تقوانی

۱۳۸۹

سرشناسه	: نقی زاده تقوایی، بونس، ۱۳۴۰ -
عنوان و نام پدیدآور	: اصول کلی ورزش در دوران بارداری / یونس نقی زاده تقوایی
مشخصات نشر	: تبریز: انتشارات نباتی، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	: ۷۶ ص: مصور.
شابک	: ۱۲۰۰۰ ریال : ۹-۷-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸
موضوع	: ورزش برای زنان ایستن
رده بندی کنگره	: ۱۳۸ کتلف ۷ ت RG۵۵۸/۷/
رده بندی دیویی	: ۶۱۸/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۲۱۴۸۶۷۲



عنوان: اصول کلی ورزش در دوران بارداری
 مؤلف: بونس نقی زاده تقوایی
 حروفچینی: محمد خزاعی
 ناشر: انتشارات نباتی
 چاپ اول: ۱۳۸۹
 شمارگان: ۱۰۰۰ جلد
 قطع: جیبی
 بهاء: ۱۰۰۰۰ ریال
 شماره شابک: ۹-۷-۵۸۹۲-۶۰۰-۹۷۸
 مرکز فروش: تبریز- مابین سه راه طالقانی و تربیت - مجمع تجاری استاد
 شهر یاوزمین - پلاک ۴۷ - تلفن ۵۵۴۸۱۱۷

۸	مقدمه
۹	ورزش
۱۶	یوگا
۲۰	اصول کلی ورزش در بارداری
۲۴	تمرینات کششی
۲۵	تمرینات سر و گردن
۲۶	مفصل دست
۲۸	تمرین ساق و کف پا
۲۹	بهبود گردش خون
۳۰	عضلات کف لگن

- تمرین تیلور..... ۳۹
- تمرین چمباتمه زدن..... ۴۱
- تعادل مطمئن ۴۳
- تمرینات آرام سازی (ایجاد آرامش)..... ۴۴
- دراز کشیدن ۴۵
- ماساژ ۴۶
- ورزش های دوران بارداری و پس از زایمان..... ۴۸
- چرا نرمش در دوران بارداری ضرورت دارد؟..... ۵۲
- نرمش در دوران بارداری چه فایده ای برای
- مادر باردار دارد؟..... ۵۳
- نرمش های صحیح سه امتیاز بارز به همراه دارند..... ۵۳

- چه ورزشی برای ملادر باردار مناسب است؟ ۵۸..
- شنا..... ۵۷
- نرمش های مخصوص دوران بارداری..... ۵۶
- راهنمائی های لازم جهت ورزش کردن..... ۶۰
- برنامه ورزشی برای بالا بردن توان حرکتی..... ۶۴
- راهنمای ورزش در دوران بارداری..... ۷۳
- روش انجم..... ۷۵
- فواید این ورزش..... ۷۶

اصول کلی ورزش در دوران بارداری

* چه میزان ورزش در طی بارداری توصیه می‌شود؟

* چه ورزشهایی در دوران بارداری خطرناک است؟

* اصول کلی ورزش در بارداری

* آمادگی بدن برای زایمان

مقدمه

حفظ و تقویت میزان قوای عاطفی و جسمانی در طی حاملگی دارای اهمیت بسیاری است . ورزش به شما کمک می کند قبل و بعد از زایمان از نظر جسمی در وضعیت مناسبی باقی بمانید . در طی ورزش ، گردش خون بسیار مناسب می شود : بنابراین جنین به طور مرتب می تواند باعث رضایت خاطر روحی و همچنین جسمی شما باشد .

ورزش راه لذت بخشی برای آماده شدن برای تغییرات دوران بارداری است .

ورزش :

- موجب افزایش آزاد شدن هورمون‌هایی به نام اندورفین‌ها شده که باعث کمتر شدن احساس خستگی و افسردگی می‌شود.
- موجب کاهش درد پشت ، گرفتگی ساق پا ، یبوست و تنگی نفس می‌شود.
- موجب افزایش میزان انرژی شده و شما را برای دوره زایمان آماده می‌نماید.
- موجب بدست آوردن زودتر شکل مناسب و طبیعی بدن پس از زایمان می‌شود.