

درد قاعدگی و ورزش هوازی

نویسندگان

زهرا معجبی دهنوی

کارشناسی ارشد گروه مامایی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

راضیه رحمانی

کارشناسی ارشد مشاوره مامایی دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لارستان

سمیه صادقی گوغری

کارشناسی ارشد مامایی

پریسا یوسفی چرمهینی

کارشناس مامایی

زهرا کمالی

کارشناسی ارشد مامایی

عنوان و نام پدیدآور	درد قاعدگی و ورزش هوازی/ مولفان زهرا محبی دهنوی ... [و دیگران]
مشخصات نشر	اصفهان: انتشارات نگارخانه، ۱۳۹۶
مشخصات ظاهری	[۷۲] ص
شابک	۱۵۰۰۰۰ ریال - [978-600-8407-88-۱]
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفان زهرا محبی دهنوی، راضیه رحمتی، سمیه صادقی گوغری، پریسا یوسفی چرمپینی، زهرا کمالی
یادداشت	کتابنامه: ص. ۷۱
موضوع	قاعدگی دردناک
موضوع	Dysmenorrhea
موضوع	ورزش های هوازی
موضوع	Aerobic exercises
موضوع	قاعدگی دردناک -- ورزش درمانی
موضوع	Dysmenorrhea -- Exercise therapy
شماره افزوده	محبی دهنوی، زهرا، ۱۳۶۹ -
رده بندی کنگره	۱۳۹۶ ۴۵/۱۸۱RG
رده بندی دیویی	۱۷۲/۶۱۸
شماره کتابشناسی ملی	۹۹۳۵۸۷۲

درد قاعدگی و ورزش هوازی

- ❖ مؤلفان: زهرا محبی دهنوی، راضیه رحمتی، سمیه صادقی گوغری، پریسا یوسفی، زهرا کمالی
- ❖ ناشر: انتشارات نگارخانه
- ❖ چاپخانه: نگاراصفهان
- ❖ ناظر فنی: علیرضا جنت
- ❖ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸
- ❖ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- ❖ قطع اثر: وزیری
- ❖ قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۱۸ است.

هر کس تمام و یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی خواهد گرفت.

Email: pubnegar@yahoo.com

Cellphone: ۰۹۱۳۱۷۰۳۵۹۷

فهرست

۹	دیسمنوره با قاعدگی دردناک
۲۲	تعریف ورزش
۳۲	ورزش های ایروبیک
۳۴	ورزش هوازی
۵۲	روش کار
۵۵	بحث و نتیجه گیری
۵۷	نمونه ای از ورزش های هوازی
۶۹	پوسب شماره یک قدم تعیین شدت تمرین بزرگ
۷۰	پوسب شماره دو پوستر ورزش های هوازی
۷۱	منابع