

سالم ترین شیوه ها برای انجام ورزش های قلبی عروقی

تمرینات قلبی عروقی با حداکثر اثربخشی و ایمنی برای سه عامل تعداد، شدت و مدت زمان انجام ورزش طراحی شده اند. این نوع تمرینات نیاز به یک دوره گرم کردن قبل از وارد شدن به فاز شدت و یک دوره سرد کردن بدن بعد از اتمام آخرین حرکت دارند.

این ورزش ها شدت ضربان قلب و سرعت تنفس را در سطوح متوسط تا شدید افزایش می دهد. ورزش های قلبی عروقی مربوط به فعالیت های ورزشی می شود که هدف نهایی آنها تقویت سیستم قلب و عروقی است.

معمولا این فعالیت ها در باشگاه های ورزشی توسط ماشین ها انجام می شوند. این کار باعث افزایش استقامت می شود. ضمنا عضلات قلب را تقویت و ماهیچه ای می کند و تنفس را بهبود می بخشد. تمرینات قلبی شایع عبارتند از پیاده روی سریع، دویدن، شنا، دوچرخه سواری، قایق رانی و اسکی. در بدنسازی دستگاه های قلبی عروقی مانند تردمیل، اسکی فضایی، دوچرخه ثابت، دستگاه پله و ... قابل استفاده هستند.



گرم کردن و حرکات کششی:

به طور سنتی، مربی شما قبل از انجام هر گونه ورزش شدید به شما کشش های اولیه و تمریناتی برای گرم کردن بدن ارائه می دهد. گرم کردن ۵ تا ۱۰ دقیقه اول ورزش و با شدت کم، ماهیچه ها را برای انجام ورزش آماده می کند و به طور پیوسته و منظم ضربان قلب را افزایش می دهد. توصیه به شروع ورزش با حداکثر ۵۰ تا ۶۰ درصد افزایش ضربان قلب است. اغلب دستگاه ها برنامه هایی برای گرم کردن دارند که شما می توانید از آنها استفاده کنید. در غیر این صورت قبل از رفتن روی دستگاه، خودتان حرکاتی برای گرم شدن انجام دهید.

نوشیدن آب:

فراموش نکنید که شما حرکاتی را در سالن انجام می دهید که برای وضعیت هوای آزاد در نظر گرفته شده اند. به طور منظم قبل، در حین و بعد از تمرین چند جرعه آب بنوشید.

خنک کردن بدن:

بعد از این که تمرینات قلبی در محدوده هدف ضربان قلب انجام شد باید به اندازه ۵ تا ۱۰ دقیقه با شدت کمتر این حرکات را به منظور خنک کردن بدن انجام دهید. به طور سنتی شما می توانید با حرکات ملایم کششی تمرینات ورزشی خود را به اتمام برسانید.



هر چند وقت یکبار تمرینات قلبی عروقی انجام شود؟

کالج پزشکی ورزشی آمریکایی توصیه می کند که سه تا ۵ روز در هفته این ورزش ها باید انجام شوند. ورزش های شدید را به فاصله یک روز استراحت می توان انجام داد. در این میان پیاده روی، حرکات کششی یا یوگا برای ساخت و تعمیر عضلات مفید است.

مدت زمان انجام ورزش چقدر باشد؟

برای بهره مندی از مزایای قلبی عروقی، هدف انجام ۲۰ تا ۶۰ دقیقه ورزش های قلبی در هر جلسه است. البته این میزان ورزش به غیر از زمان هایی است که شما صرف گرم کردن یا سرد کردن بدن خود می کنید.

شدت این ورزش ها چقدر باشد؟

هنگامی که شروع به اجرای یک برنامه تناسب اندام می کنید، بر روی شدت آن باید تمرکز داشته باشید. اگر تمرینات شما بیشتر روی پیاده روی متمرکز است، باید روی تعداد دقیقه های آن دقت داشته باشید. میزان پیاده روی شما طبق یک قانون کلی باید در هر هفته ۱۰ درصد افزایش داشته باشد.

هر فرد به طور متوسط به ۳۰ دقیقه در روز ورزش و فعالیت جسمی نیاز دارد.

همیشه یادتان باشد

هر ورزشی، هر چقدر هم که کوچک، باز بهتر از ورزش نکردن است.



شرکت زغالسنگ پروده طبس

انجام ورزش های قلبی عروقی



تهیه کننده :

واحد بهداشت حرفه ای

انجام تمرینات ورزشی با شکم خالی:

افراد زیادی دچار این تصور نادرست هستند که با این کار، به طور خودکار شروع به سوزاندن بافت های چربی می کنند. تحقیقات بسیاری نشان داده است که شما نباید به خود گرسنگی طولانی مدت بدهید اما خوب است که ۴۵ دقیقه تا یک ساعت قبل از شروع تمرینات چیزی نخورید.

تصور اینکه انجام این تمرینات ورزشی می تواند جبرانی برای عادات بد زندگی باشد:

خوردن غذاهای ناسالم، الکلی و نداشتن خواب کافی از جمله عادات بدی هستند که بعضی حین انجام این تمرینات در نظر دارند. تغذیه متعادل، خواب کافی و ورزش مداوم برای داشتن اندامی مناسب و ایدآل و نگاه داشتن وزن دلخواه ضروری است و از جمع شدن چربی در بدن جلوگیری می کند.



برای شروع برنامه ورزشی منظم از همین امروز اراده کنید

منبع: وب سایت دفتر آموزش و ارتقاء سلامت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

رایج ترین اشتباهات

اگر برای سوزاندن چربی ورزش های مربوط به قلب و عروق را انجام می دهید، حتما لازم است شایع ترین اشتباهات حین انجام این ورزش ها را بشناسید.

انجام این ورزش ها با شدت کم و به مدت طولانی:

از آنجا که ضربان قلبتان به میزان کافی بالا نباشد، بدن نتیجه ای از این تمرینات نخواهد گرفت. ضربان قلب بالا بیشتر باعث سوزاندن چربی می شود. به طور مثال، شما در یک تمرین ورزشی با شدت کم در ۲۰ دقیقه، ۱۰۰ کالری می سوزانید در حالیکه در تمرینات ورزشی با شدت زیاد در ۱۰ دقیقه، ۱۶۰ کالری می سوزانید.

وارد نکردن قد و وزن دقیق خود را در دستگاه کاردیو:

دستگاه نخواهد توانست خود را با اطلاعات مربوط به شما تنظیم کند و بنابراین پاسخ درستی هم نخواهد داد.

نوشیدن نوشابه های انرژی زا قبل از انجام تمرینات:

با انجام این کار، سوزاندن کالری هایی که قبل استفاده کرده اید متوقف می شود. بیاد داشته باشید که نوشابه های انرژی زا برای ورزشکاران استقامت ساخته شده اند و با توجه به کالری بالایی که دارند، مطمئنا قند و چربی اضافی دارند.

