



## کاردیو ترینینگ (ورزش قلبی) چیست؟

همان طور که از نامش پیداست، مربوط به فعالیت های ورزشی می شود که هدف نهایی آنها تقویت سیستم قلب و عروقی است.

معمولاً این فعالیت ها در باشگاه های ورزشی توسط ماشین ها انجام می شوند. این کار باعث افزایش استقامت می شود. ضمناً عضلات قلب را تقویت و ماهیچه ای می کند و تنفس را بهبود می بخشد.



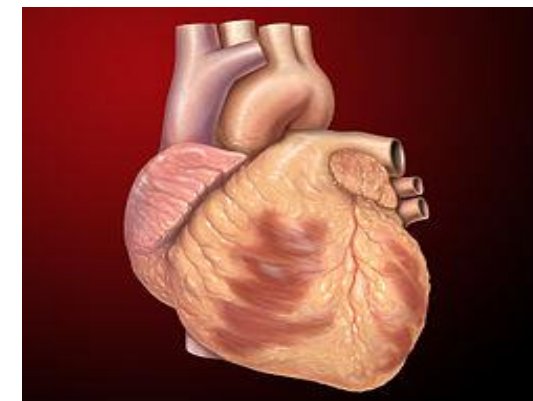
### مصرف بالای انرژی:

برای انجام این فعالیت ها، بدن به مقدار زیادی انرژی نیازمند است، بنابراین مقدار زیادی چربی سوزانده می شود: حدود ۳۰۰ تا ۶۰۰ کیلو کالری در هر ساعت.

ورزشی برای قلب مفید است که اولاً هر روز و یا حداقل شش بار در هفته انجام گیرد. در هنگام ورزشهای مختلف، عضلات یا در حال فعالیت انقباضی هستند و یا فعالیت حرکتی. نوع اول مخصوص ورزش های قدرتی است مثل کشتی گرفتن و زنه برداری کوه نوردی. در این نوع ورزشها عضلات بصورت طولانی و محکم منقبض می شوند این ورزشها خیلی مناسب قلب نمی باشند. در نوع دوم که عضلات بزرگ (مثل عضلات پا و دست و تنه) دارای حرکات انقباض و انبساط متناوب می باشند گردش خون در آنها افزایش یافته و رگهای تغذیه کننده آنها گشاد می شود و لذا فعالیت قلب زیاد می گردد. اگر تنفس هم متناسب با این حرکات عضلانی افزایش یابد اصطلاحاً گفته می شود ورزش هوازی است. این ورزش مناسبترین ورزش جهت قلب می باشد. از جمله این ورزشها می توان پیاده روی تند، دویدن آرام، دوچرخه سواری و شنا را نام برد. موضوع سوم که حائز اهمیت است شدت و مدت این نوع ورزش هاست. این زمان در افراد زیر بیست سال حداقل باید یکساعت در روز و در افراد مسن تر حداقل ۳۰ دقیقه باشد البته لازم است قبل از انجام ورزش های اصلی ۵ دقیقه نرمش و ۵ دقیقه گرم کردن (گرمش) و پس از اتمام ورزش نیز به آرامی حرکات ورزشی را کم کرد (سرد نمودن - سردش). در مورد شدت ورزش نیز باید ورزش نه خیلی آرام باشد و نه خیلی شدید یعنی نوع آن متوسط تعیین گردد، یعنی نه به گونه ای باشد که نفس زدن ها به تندی نیفتد و نه اینکه بقدری شدید باشد که آزار دهنده گردد.



### ورزش و سلامت قلب



تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد فیروزکوه

تهیه و تنظیم: مه جبین زیاری

به محض اینکه کربنات های بدن مصرف شوند، یعنی حدوداً پس از ۳۰ الی ۴۰ دقیقه اول (این زمان برای اشخاص متفاوت، متغیر است)، بدن از ذخیره های چربی برای تأمین انرژی مورد نیاز این فعالیت ها استفاده می کند. با یک برنامه ورزشی منظم ( ۲ الی ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۴۵ دقیقه) به تدریج اعضای اندام شما ظریف خواهند شد.



### بدنی خوش فرم:

مطمئناً پاها در تمامی این تمرین ها فعالیت دارند. علاوه بر پا، بازوها، عضلات شکمی و پشت، خصوصاً در تمرینات مربوط به پاروزن و الیپتیک در کارند.

### فشار کم بر مفاصل:

در تمرین با دوچرخه و پاروزن، شما نشسته اید بنابراین اعضای پایینی مجبور نیستند فشار بالاتنه را تحمل کنند. هنگام کار با استپ و الیپتیک، وزن بدن بین دو پا تقسیم می شود. می توانید برای داشتن حرکات متفاوت، دستگاه های تمرینی تان را تغییر دهید.

### معایب این ورزشها:

کسالت: دویدن یا پاروزن در یک جای ثابت، یکنواخت است. در تمرین های سالنی، برخلاف تمرین های استقامتی در هوای آزاد (دو، دوچرخه سواری، دو... ) مناظر تغییر نمی کنند.

### نداشتن برنامه منظم:

هنگامی که خودتان در خانه یا در باشگاه ورزش را شروع می کنید، آن طور که باید برنامه ندارید بنابراین روش نامناسبی را در پیش می گیرید... در نتیجه در معرض خستگی، درد پشت، کوفتگی قرار خواهید داشت. برای اجتناب از این مشکلات بهتر است حرکاتی مناسب همراه با ریتمی منظم انجام دهید.



### کار با دستگاه ها و وسایل ورزشی:

با این کار به عضله سازی و بهره گیری از ویژگی های یک دستگاه تنوع می دهید. استپر و الیپتیک باعث جریان خون در سیاهرگها و در نتیجه کاهش سلولیت (چربیهای بدن) و همچنین نیرو دادن و قوی کردن بازوها و عضلات شکم می شوند. ورزش دوچرخه نیز اگر با دقت و رعایت اصول انجام شود باعث حرکت صحیح مفاصل میشود.

### آب بنوشید:

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.

### خود را به بهترین شکل مجهز کنید:

کار با دستگاه شما را از داشتن کفشی متناسب، با کیفیت، راحت و ضربه گیر معاف نمی کند. همچنین، برای اجتناب از افزایش بیش از حد حرارت بدن لباس های نازک مانند تاپ با منافذ عبور هوا و یا از جنس لایکرا(لاکرا) بپوشید.

### تمرینات را با شادی انجام دهید:

با استفاده از یک موزیک و یا برنامه های تلویزیون، زمان سریع تر خواهد گذشت.