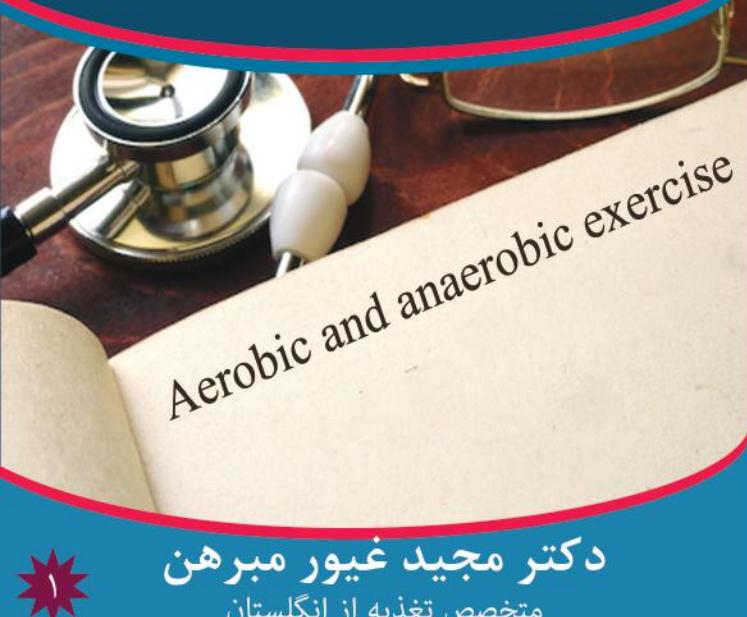




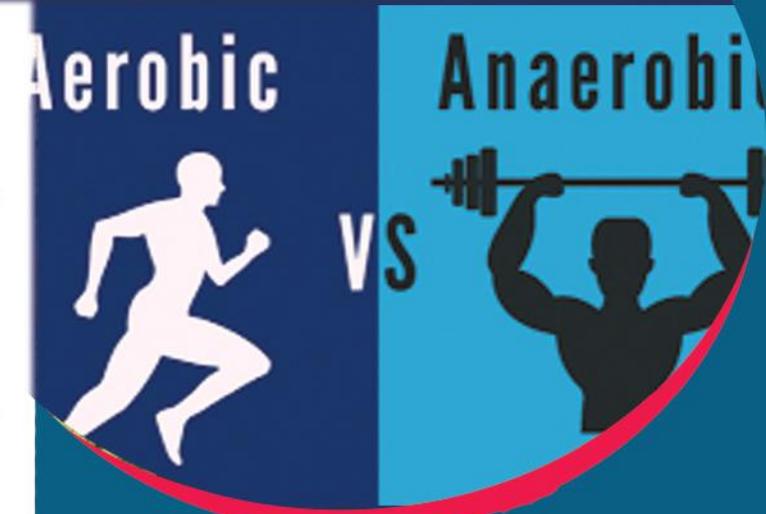
ورزش های هوایی و بی هوایی

Aerobic and
anaerobic exercise



دکتر مجید غیور مبرهن
متخصص تغذیه از انگلستان

- ◀ دلایل مفید بودن تمرینات بی هوایی ◀
 - ◀ در زمان صرفه جویی می شود.
 - ◀ کالری بیشتری نسبت به مدت زمان مشابه برای انجام تمرینات هوایی با حالت پایدار می سوزانید.
 - ◀ کالری بیشتری بسوزانید.
 - ◀ افزایش متابولیسم ◀
 - سوم، عضله سازی می کنید و متابولیسم خود را افزایش می دهد.
- ◀ کالری سوزی پس از تمرین ◀
 - چهارم، شما اثر کالری سوزی پس از تمرین را تجربه خواهید کرد. نام علمی اثر پس سوختگی مصرف زیاد اکسیژن پس از ورزش (EPOC) است. EPOC مقدار اکسیژن مورد نیاز برای بازگشت بدن به حالت استراحت است. جلسات HIIT ، EPOC بالاتری را تحریک می کند زیرا اکسیژن بیشتری در طول آنها مصرف می کنید، که باعث ایجاد کسری بزرگتر برای جایگزینی بعد از تمرین می شود. این بدان معناست که شما حتی پس از اتمام جلسه HIIT کالری سوزی را ادامه می دهید.
- ◀ معایب HIIT ◀
 - به سطح اولیه آمادگی جسمانی نیاز دارید. اگر تازه کار هستید، می تواند برای بدن شما، به ویژه قلب شما بسیار شدید باشد.
- ◀ دوی سرعت ◀
 - در صورت نیاز هر تمرین را به مدت ۳۰ ثانیه با یک استراحت ۱۰ ثانیه ای انجام دهید. این مدار را به طور مداوم به مدت ۱۰ دقیقه تکرار کنید:



◀ چند وقت یکبار باید ورزش هوایی در مقابل بی هوایی انجام دهید؟

انجمان قلب آمریکا توصیه می کند بزرگسالان سالم حداقل ۳۰ دقیقه ورزش هوایی با شدت متوسط حداقل ۵ روز در هفتة یا حداقل ۲۵ دقیقه فعالیت هوایی شدید ۳ روز در هفتة انجام دهند. همچنین می توانید دو بار در هفتة تمرینات قدرتی را اضافه کنید تا روال خود را کامل کنید.

◀ تفاوت هوایی در مقابل بی هوایی ◀

تفاوت بین تمرینات هوایی و بی هوایی به میزان اکسیژن برمی گردد.

◀ چرا ورزش های بی هوایی برای کاهش چربی بهتر است؟

در حالی که ورزش هوایی از درصد بالاتری از چربی برای انرژی در مقایسه با گلیکوژن ماهیچه استفاده می کند، مقدار کل انرژی سوزانده شده در این سطح کمتر از تمرینات بی هوایی برای یک دوره معین است.

اگر از HIIT و تمرینات قدرتی استفاده می کنید، به خاطر داشته باشید که کاهش وزن کل شاخص دقیقی برای پیشرفت نیست. با چنین تمرینی، بدن شما تجدید می شود، به این معنی که چربی را از بین می برد و عضله اضافه می کند.



Aerobic and anaerobic exercise



▶ خطرات ورزش های بی هوایی ◀

معمولًا برای مبتدیان تناسب اندام توصیه نمی شود.
نمونه هایی از تمرینات هوایی

◀ دویدن

◀ پیاده روی سریع
◀ دور شنا

◀ رقص هوایی مانند زومبا
◀ اسکی صحرازی
◀ پله نورده
◀ دوچرخه سواری
◀ قایقرانی

▶ نمونه هایی از تمرینات بی هوایی ◀

◀ تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT)

◀ بلند کردن وزنه سنگین
◀ پلایومتریک، اسکووات پرشی

◀ دوومیدانی هنگام دویدن، دوچرخه سواری یا شنا



Aerobic and anaerobic exercise

▶ فواید ورزش های بی هوایی ◀

استخوان ها را تقویت می کند.

چربی می سوزاند.

ماهیچه می سازد.

افزایش استقامت

▶ تفاوت بین ایروبیک و بی هوایی چیست؟ ◀

ورزش هوایی به هر نوع تهویه قلبی یا کاردیو گفته می شود. در طول وضعیت قلبی عروقی، تنفس و ضربان قلب شما برای مدت زمان طولانی افزایش می یابد.

تمرینات بی هوایی شامل انفجار سریع انرژی است و با حداکثر تلاش برای مدت کوتاهی انجام می شود.

اکسیژن منبع اصلی انرژی شما در حین تمرینات هوایی است.

در حین ورزش هوایی، سریعتر و عمیق تر از زمانی که ضربان قلب در حالت استراحت است، تنفس می کنید. شما مقدار

اکسیژن خون را به حداکثر می رسانید. ضربان قلب شما بالا می رود و جریان خون را به ماهیچه ها و پشت به ریه ها افزایش می دهد.

در طول تمرینات بی هوایی، بدن شما به انرژی فوری نیاز دارد.

بدن شما برای تأمین سوخت خود به جای اکسیژن به منابع ذخیره شده انرژی متکی است. این شامل تجزیه گلوکز است.

