



ورزش های هوازی و بی هوازی

Aerobic and anaerobic exercise

Aerobic and anaerobic exercise

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

◀ دلایل مفید بودن تمرینات بی هوازی ▶

◀ در زمان صرفه جویی می شود.

◀ کالری بیشتری نسبت به مدت زمان مشابه برای انجام

◀ تمرینات هوازی با حالت پایدار می سوزانید.

◀ کالری بیشتری بسوزانید.

◀ افزایش متابولیسم ▶

سوم، عضله سازی می کنید و متابولیسم خود را افزایش می دهید.

◀ 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. مقدار اکسیژن مورد نیاز برای بازگشت بدن به حالت استراحت است. جلسات EPOC، HIIT، 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:

Aerobic



Anaerobic



VS

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

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

◀ تفاوت هوازی در مقابل بی هوازی ▶

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

◀ چرا ورزش های بی هوازی برای کاهش چربی بهتر است؟ ▶

در حالی که ورزش هوازی 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 هوازی 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



◀ فواید ورزش هوازی ▶

- کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی، دیابت نوع ۲، سکته
- کاهش وزن و جلوگیری از برگشت
- کاهش و کنترل فشار خون
- استقامت شما را افزایش داده و خستگی حین ورزش را کاهش دهد.
- تقویت سیستم ایمنی
- روحیه را افزایش می دهد.

◀ خطرات ورزش های بی هوازی ▶

معمولاً برای مبتدیان تناسب اندام توصیه نمی شود. نمونه هایی از تمرینات هوازی

- ◀ دویدن
- ◀ پیاده روی سریع
- ◀ دور شنا
- ◀ رقص هوازی مانند زومبا
- ◀ اسکی صحرائی
- ◀ پله نوردی
- ◀ دوچرخه سواری
- ◀ قایقرانی

◀ نمونه هایی از تمرینات بی هوازی ▶

- ◀ تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT)
- ◀ بلند کردن وزنه سنگین
- ◀ پلایومتریک، اسکوات پرشی
- ◀ دوومیدانی هنگام دویدن، دوچرخه سواری یا شنا



◀ فواید ورزش های بی هوازی ▶

- استخوان ها را تقویت می کند.
- چربی می سوزاند.
- ماهیچه می سازد.
- افزایش استقامت

◀ تفاوت بین ایروبیک و بی هوازی چیست؟ ▶

ورزش هوازی 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 هوازی شامل انفجار سریع انرژی است و با حداکثر تلاش برای مدت کوتاهی انجام می شود. اکسیژن منبع اصلی انرژی شما در حین تمرینات هوازی است. در حین ورزش هوازی، 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 هوازی، 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.

