

فصلنامه عصر ورزش

سال دوم | شماره پنجم | زمستان ۱۴۰۰

انجمن علمی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی



شناسنامه



عنوان: عصر ورزش

زمینه انتشار: علمی

ترتیب انتشار: فصلنامه

شماره انتشار: ۵

تاریخ انتشار: زمستان ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

مشاور علمی: دکتر رضا فرضی‌زاده

مدیر مسئول: باقر شجاع

سردبیران: مهدی بابایی فرد و مژده خواجه‌لندی

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقلی

هیات تحریریه: نسیم جباری، شهره صمدپور، سعید علی حسینی

تاریخ و شماره مجوز: ۹۹/۱۰/۳۰ | ۳۷۲۲/ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۱۴۰۰/۰۹/۲۳ | ۳۹۱۲/ف/م

طراح و صفحه‌آرا: رویا کریم‌نیا

فهرست مطالب

- ۶ مهمترین فواید پیاده روی
- ۸ ورزش و سلامتی
- ۱۱ طراحی یک برنامه تمرینی بدنسازی
- ۱۸ ورزش بعد از عمل جراحی تعویض مفصل زانو
- ۲۳ اهمیت ورزش در فصل زمستان



سخن سردبیر

تن زنده والا به ورزشگری است/ که ورزشگری مایه‌ی زندگی است
 به ورزش‌گرای و سرافراز باش/ که فرجام سستی سرافکندگی است
 سلامتی و تندرستی همواره نیاز پنهان انسان بوده و ورزش حرفه‌ای بخش جداناپذیر تربیت بدنی و علوم ورزشی می‌باشد.

مجری اعمال دانش و نظارت بر این دو بخش در جامعه امروزی، علوم تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی می‌باشد که با زحمات دانش‌آموختگان این رشته محقق می‌گردد. آموزش عمومی و همگانی ورزش مسلماً باعث توسعه و گسترش سلامت عمومی خواهد شد و همچنین پیشرفت علم ورزش سبب رشد ورزش حرفه‌ای خواهد شد.

در بین همه‌ی علوم‌ی که با سلامت انسان در ارتباط است علم فیزیولوژی ورزش پرچم دار این دانش است چون قبل از رسیدن به ناخوشی باعث پیشگیری و به دنبال آن زندگی سالم و شاد را برای جامعه به ارمغان می‌آورد. اهمیت فیزیولوژی ورزشی امروزه بیش از پیش در جامعه احساس می‌شود.

بدین منظور با لطف خداوند متعال توفیقی شد تا با جمعی از دانش‌آموختگان این رشته مقدس به عنوان هیات تحریریه شماره چهارم و پنجم فصلنامه عصر ورزش انجمن فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی را ارائه و از طریق این فصلنامه در خدمت کلیه کسانی که مشتاق این علم هستند باشیم. در آخر از کلیه کسانی که موجب دلگرمی ما بوده و همراهی خود را دریغ نکردند نهایت سپاس‌گذاری را داریم.

مهدی بابائی فرد

اینفوگرافیک اعضای نشریه عصر ورزش

شماره پنجم، زمستان ۱۴۰۰



دکتر رضا فرضی زاده
مشاور علمی



باقرشجاع انزابی
مدیر مسئول



مهدی بابایی فرد
سر دبیر



مژده خواجه لندی
سر دبیر

هیئت تحریریه



نسیم جباری



شهره صمدیور



سید علی حسینی

مهمترین فواید پیاده روی

تقویت قلب از فواید پیاده روی:

پیاده روی به بهبود سلامت قلب کمک می کند. دانشمندان ایرلندی گزارش داده اند که راه رفتن بهترین ورزش برای افراد بی تحرک به خصوص بزرگسالان، برای کاهش خطر بیماری های قلبی و عروقی است. مردان و زنان ۶۵ ساله یا مسن تر که حداقل ۴ ساعت در هفته راه می رفتند، کمتر در معرض خطر بیماری های قلبی و عروقی قرار دارند. بنابراین، مطمئن شوید که ۴ ساعت در هفته پیاده روی کنید تا از بیماری های قلبی و عروقی در امان باشید.

پیاده روی یک ورزش عالی است و به کاهش وزن کمک می کند. دانشمندان آمریکایی آزمایشی را طراحی کردند که در آن بیماران چاق با هم قدم می زدند پس از ۸ هفته، وزن آن ها بررسی شد و بیش از ۵۰ درصد از شرکت کنندگان به طور متوسط ۵ پوند وزن از دست دادند. بنابراین ممکن است ایده خوبی باشد که به جای رانندگی با اتومبیل، به مقصد نزدیک پیاده روی کنید.

هم چنین پیاده روی می تواند به کاهش فشار خون کمک کند. آزمایشی روی افراد مبتلا به فشار خون بالا انجام دادند، جایی که ۸۳ شرکت کننده هر روز به مدت ۱۲ هفته ۱۰،۰۰۰ قدم را پیاده طی می کردند. در پایان ۱۲ هفته، آن ها افت قابل توجهی در فشار خون و افزایش بنیه داشتند حتی اگر قادر به تکمیل کردن ۱۰۰۰۰ قدم در روز باشید، باید هر روز ۶۰ دقیقه راه بروید تا میزان فشار خون را چک کنید.

روده، نفخ، یبوست، اسهال و حتی سرطان روده شود. بنابراین بسیار مهم است که سیستم گوارشی خود را سالم نگه دارید. علاوه بر حفظ عادات غذایی خوب و آب آشامیدنی، باید برای بهبود هضم پیاده روی کنید. پیاده روی بعد از غذا عالی است. به کاهش وزن کمک می کند و همچنین از سیستم گوارشی حمایت می کند.

فواید پیاده روی در افزایش ظرفیت ریه:

هم چنین پیاده روی می تواند باعث افزایش ظرفیت ریه شود. وقتی پیاده روی می کنید، نسبت به زمانی که ساکن هستید اکسیژن بیشتری تنفس می کنید.

این تبادل اکسیژن و دی اکسید کربن در حجم بزرگ تر می تواند به افزایش ظرفیت ریه ها کمک کند در نتیجه بنیه و عملکرد ورزش را افزایش می دهد. بهترین قسمت این است که شما حتی نیازی به دویدن ندارید. یک پیاده روی متوسط ۶۰ دقیقه ای می تواند این کار را انجام دهد.

مطالعه ای که با ۱۷,۰۰۰ فارغ التحصیل دانشگاه هاروارد انجام شد نشان داد دانش آموزانی که حداقل ۳۰ دقیقه پیاده روی می کردند عمر طولانی تری نسبت به کسانی که نشسته بودند دارند. راه رفتن ممکن است آنزیم را فعال نکند، که مسئول حفظ تمامیت دی ان ای، یک عامل مهم در پیری است، اما به جلوگیری از همه مشکلات مربوط به سن کمک می کند.

کمک به جذب ویتامین D با پیاده روی:

پیاده روی صبح یک فرصت عالی برای بدن و تولید ویتامین D است. ویتامین D برای استحکام استخوان ضروری است و از سرطان، تصلب چند گانه و دیابت نوع ۱ جلوگیری می کند. بنابراین، بسیار مهم است که حداقل ۱۰ تا ۱۵ دقیقه نور آفتاب دریافت کنید، راه رفتن بهترین راه برای انجام این کار است.

دانشمندان ژاپنی دریافته اند که راه رفتن می تواند به بهبود حافظه بیماران مسن تر کمک کند. ورزش فیزیکی به افزایش اندازه هیپوکامپ کمک می کند، در حالی که سبک زندگی بی تحرک، هیپوکامپ را کاهش می دهد و منجر به از دست رفتن حافظه می شود. بنابراین هر روز پیاده روی کنید تا قدرت حافظه را به شدت افزایش دهید.

سرطان جان بیش از یک میلیون نفر را گرفته است. زندگی بی تحرک یکی از علل سرطان است و این جا است که پیاده روی روزانه می تواند به شما کمک کند. راه رفتن می تواند به کاهش وزن کمک کند در نتیجه خطر ابتلا به سرطان را کاهش می دهد. راه رفتن برای افراد تحت درمان سرطان با کاهش اثرات جانبی شیمی درمانی مفید بوده است. همچنین می تواند خطر سرطان پستان را کاهش دهد. بهبود گردش خون

از فواید پیاده روی:

راه رفتن می تواند هوش را افزایش دهد. راه رفتن به تغذیه مغز با مقادیر مورد نیاز اکسیژن و گلوکز کمک می کند که به عملکرد بهتر آن کمک می کند. هم چنین سطح کلسترول بد را کاهش می دهد، که شریان ها را مسدود و از این رو خطر سکته را کاهش می دهد. بنابراین پیاده روی می تواند به بهبود گردش خون مغز و عملکردهای سلولی کمک کند.

سبک زندگی بی تحرک به رشد یکی از شایع ترین بیماری ها، دیابت منجر شده است. دانشمندان ۳۰۰۰ تا ۷,۵۰۰ گام در روز را برای درمان دیابت نوع ۲ توصیه می کنند و پیشنهاد می کنند که کم تر بنشینند و فعال تر باشند. هر روز راه رفتن می تواند به کنترل سطح قند خون کمک کند که به پیش گیری از دیابت نوع ۲ کمک می کند.

استخوان ها با افزایش سن و سال ضعیف تر می شوند. اما خبر خوب این است که می توانید با راه رفتن به طور مرتب استخوان ها را تقویت کنید. این ورزش، از دست رفتن تراکم استخوان جلوگیری می کند در نتیجه خطر پوکی استخوان، شکستگی و آسیب را کاهش می دهد.

از آنجا که استخوان ها چارچوب ما را تعیین می کنند، استخوان های قوی تر و سالم تر به بهبود بنیه، استقامت و تعادل کمک می کنند. هم چنین پیاده روی می تواند از ورم مفاصل جلوگیری کرده و درد را کاهش دهد.

فواید پیاده روی در بهبود هضم و گوارش:

هضم نادرست می تواند منجر به ناراحتی معده و

ورزش و سلامتی

نقش ورزش و تربیت بدنی در سلامت روانی :

از آنجا که جسم و روان ارتباط عمیقی با یکدیگر دارند و اختلال سلامت در هر یک از اینها سلامت دیگری را به خطر می اندازد . امروزه متأسفانه به نظر می رسد نوع مردم به ویژه در شهر های بزرگ و صنعتی آنها را از نیاز های طبیعی خود دور کرده است و در نتیجه زمینه را برای ابتلا به بیماری های روانی آماده می کند شواهد زیادی نشان می دهد که اغلب مردم از نظر سلامت روانی و جسمی در حد مطلوب نیستند .

در صورت بی توجهی به امر پیشگیری و درمان بیماری های روانی این بیماری و بسیاری دیگر از بیماری های مزمن و پایدار می شوند و برای همیشه افراد را در زندگی اجتماعی دچار مشکل می کند. متخصصان و سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده اند که برای رفع اختلالات روانی در کنار دار و درمانی باید ورزش هم کرد. به این گونه به نظر می رسد شرکت منظم افراد در فعالیت های بدنی و ورزش ضمن پیشگیری از ابتلا به بیماری های جسمی و روحی ، زمینه مناسبی را برای افزایش کیفیت زندگی انسان فراهم می آورد.

سنین کودکی و نوجوانی ورزش نمی کنند در میانسالی به این عارضه مبتلا می شوند.

ورزش باعث افزایش توان عضلات می شود. در ستون فقرات ضعف عضلات شکم باعث فشردگی مهره ها بر روی دیسک ها خواهد شد. ورزش باعث افزایش جریان خون در اندام ها می شود و در نتیجه از سکنه های قلبی جلوگیری می کند. شرکت در فعالیت های ورزشی احساس مسئولیت شجاعت را به فرد می دهد.

نقش ورزش در طول عمر :

همه ما آرزو داریم که همواره تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم و یکی از دانشمندان در قرن نوزدهم به نام هربرت اسپنسر گفته است . رمز اصلی طولانی شدن زندگی این است که کاری نکنیم که از طول عمرمان کم شود. این سخن به این معنی است که در زندگی امروزه عادات خوب و پسندیده و سالم را در خود پرورش دهیم و رفتار های غیر اخلاقی بپرهیزیم پس اگر در زندگی خود ورزش و بهداشت را بگنجانیم و دارای ایمان و تقوا باشیم طول عمرمان زیاد می شود

نقش ورزش و تأثیر آن در سلامت بدن:

ورزش خون بیشتری را به مغز می رساند و قتیکه اکسیژن خون بیشتر شود رفتار و اخلاق افراد نیز بهتر می شود. ورزش سطح نمک را در مغز پایین می آورد و باعث بهتر شدن کیفیت خواب می گردد. ورزش باعث ترشح ماده ای به نام مرفین می شود که باعث نشاط و شادابی افراد خواهد شد. در ضمن ورزش توان بدنی و تقویت عضلات را به همراه دارد ورزش باعث تناسب قد و وزن و کاهش چربی های مضر در بدن می شود. از طرف دیگر با ورزش کردن بدن مقاومت تر می شود و از ورود میکروب به آن جلوگیری می شود و مواد زائد و مسموم حاصل از غذا ها از بدن دفع می گردد.

فریود در تحقیقات خود تأکید می کند که افراد در انواع ورزش ها با ابراز احساسات ناخود آگاه تلاش خود را برای تسلط بر موقعیت های ناخوشایند انجام می دهند ورزش انسان را قادر می سازد تا بر شرایط نامساعد تسلط یابد.

ورزش باعث می شود تا تمایلات فردی تحت تأثیر

ورزش عامل خودباوری - تقویت اراده و احساس موفقیت و شادابی است و تخلیله هیجانی و دوری از گوشه گیری و افزایش عزت نفس را بدنبال دارد.

ورزش انسان را از حالت بی تفاوتی و افسردگی بیرون می آورد و باعث نشاط و امیدواری وی می گردد.

نقش ورزش در گذراندن اوقات فراغت:

بیشتر جامعه شناسان عقیده دارند که در شرایط زندگی ماشینی ورزش را می توان به عنوان وسیله ای مطلوب برای تأمین تجدید قوای جسمی و روحی و نشاط و شادابی افراد در نظر گرفت. در پایان دوره نوجوانی باید افراد را به تفریحات سالم و ورزش تشویق کرد.

خانواده هایی که ورزش را در اوقات فراغت فرزندانشان قرار می دهند باعث می شود تا شخصیت آنها در مسیر کمال هدایت شود.

نقش ورزش در پیشگیری از بیماریهای جسمی و روحی:

ما همیشه آرزو داریم تندرست بمانیم و عمری طولانی داشته باشیم. متأسفانه این آرزو گاهی بدلیل عدم رعایت بهداشت بر آورده نمی شود. دلایلی وجود دارد که می توان باور کرد که اگر از جسم و روان خود به خوبی مراقبت کنیم . می توان عمری طولانی داشت . زیست شناسان معتقدند که انسان و سایر حیوانات باید مدتی در حدود ۵ برابر سال هایی که رشد جسمانی آنها طول می کشد عمر کنند.

بیشتر ناتوانی های جسمی و فشارهای روحی باعث پیری زودرس و احیاناً مرگ می شود رمز زندگی سالم و عمر طولانی را باید در عادات و رفتارهایی مثل ورزش - رژیم غذایی مناسب و کاهش استرس جستجو کرد.

سلامت و شادابی افراد وابسته به حرکت و جنب و جوش است. بعد از فعالیت بدنی در مغز ماده ای به نام مرفین ترشح می شود که باعث نشاط و شادابی خواهد شد. و این نشاط و شادابی باعث سلامت روح و جسم می شود.

پیشگیری همیشه مقدم بر درمان است کم تحرکی ما در همه حال باعث بیماری و کسالت می شود ورزش باعث جلوگیری از پوکی استخوان می شود کسانی که در

متفاوت باشد. برنامه بر اساس میزان آمادگی جسمانی افراد با هدف نهایی طی ۳۲۰۰ متر در مدت نیم ساعت و با افزایش ضربان قلب ۱۲۰-۱۳۰ بار در دقیقه می تواند متفاوت باشد.

در دنیای امروز پیاده روی بهترین فعالیت و طبیعی ترین ورزش در جهت کسب آمادگی جسمانی و روانی است. پیاده روی ورزش لذت بخش و کم خطری است که در دسترس همگان بوده و در همه جا و همه وقت امکان اجرایی آن وجود دارد و مهمتر اینکه این ورزش يك فعالیت اجتماعی است که امکان ایجاد روابط دوستانه در آن بسیار زیاد است.

خواسته های گروهی قرار گیرد و افراد کم مهارت و ضعف حمایت شوند. و روابط خوب انسانی رشد می یابد و روحیه انصاف و عدالت و ادب و احترام به قوانین در افراد شکل می گیرد.

تمرینات سبک و کم فشار ورزشی باعث تقویت سیستم دفاعی بدن می شود این سیستم بدن را در مقابل بیماری های عفونی محافظت می کند تحقیقات نشان می دهد که ورزش مقاومت بدن را در مقابل بیماری های بدخیمی مثل سرطان را بالا می برد.

میزان پیاده روی می تواند از شکل آرام یعنی راه رفتن



طراحی یک برنامه تمرینی بدنسازی

فلسفه خود را از انجام تمرین مشخص کنید

اگرچه ملاحظات زیادی در زمان نوشتن یک برنامه وجود دارد، اما مهمترین مرحله نوشتن یک برنامه تمرینی تعیین فلسفه تمرین می باشد. براساس تحقیقات و داده های موجود، شما باید مشخص کنید که چه روش تمرینی منطبق بر باورهای شما می باشد و سپس برنامه خود را براساس همین باورها تنظیم کنید. بعنوان مثال، فلسفه من در نوشتن برنامه برای ورزشکارانم حول توسعه فعالیت های انفجاری می باشد، لذا روش تمرینی من شامل تمرینات بدون وزن، با تاکید بر روش تمرینی وزنه برداری المپیک مانند کلین (Clean)، جرک (Jerk) و اسنچ (Snatch) که تقریباً تمامی عضلات عمده بدن در آن درگیر می شوند، می باشد. همیشه یک روش براساس باورهای خود پیدا می کنم و آنرا پیوسته جهت ارائه به ورزشکارانم بهبود می بخشم. این حرف را برای همیشه گفته ام که اگر روزی فرا رسد که احساس کنم که یک برنامه بی نقص نوشته ام که دیگر احتیاج به بهبود و بروز رسانی ندارد، آنروز روز بازنشستگی من است.

اساس برنامه های ورزشی را براساس تجربه و دانش بگذارید

پرورش فلسفه ای که باور دارید، باید طوری باشد که براساس تجربه و دانش باشد. این امر ممکن است کمی عجیب به نظر بیاید، اما دانش بدنسازی به نقطه ای نرسیده که کسی بتواند بگوید که روش او صحیح است و روش دیگران غلط می باشد. بعنوان مثال، اگر از ۵ مربی بدنسازی بخواهید که یک برنامه برای یک ورزش خاص بنویسند، قطعاً پنج برنامه متفاوت از آنها دریافت خواهید کرد. اگرچه ممکن است که این پنج برنامه در بعضی جهات شبیه به یکدیگر باشند اما یکسان نخواهند بود.

این فرآیند جالب ترین بخش طراحی یک برنامه ورزشی می باشد، به این دلیل که این امر بخشی شامل دانش و بخشی شامل هنر می باشد. از نظر هنری شما می توانید از خلاقیت خود جهت طرح ریزی یک برنامه مناسب استفاده کنید که چه چیز برای افزایش عملکرد شما مناسب می باشد. اگر چه از جنبه هنری از خلاقیت استفاده می شود، اما بخش عمده برنامه های ورزشی باید براساس دانش باشد. اطلاعات علمی زیادی در جهت نوشتن یک برنامه ورزشی مناسب وجود دارد، و این وظیفه شماست که با این اطلاعات جهت نوشتن یک برنامه معقول آشنا شوید.

زمان بندی

زمان بندی شامل تقسیم تمرین به سیکل های خاص می شود، بطوریکه هر کدام از این سیکل ها بمنظور خاصی طراحی شده اند. موضوع زمان بندی به خودی خود به اندازه یک کتاب می باشد، و لذا مطالبی که در این بخش ارائه می شود یک مرور مختصر می باشند. روشهای مختلفی برای زمان بندی وجود دارد. در زمان بندی کلاسیک، که برای ورزشهای قدرتی استفاده می شود، معمولاً از سیکل های زیر استفاده می کنند.

شامل تمرینات کم حجم و با شدت کم بمنظور آماده سازی ورزشکار جهت تمرینات پرفشارتر.

هیپرتروفی (افزایش سایز عضله): شامل تمرینات با حجم زیاد و شدت متوسط بمنظور افزایش سایز عضلانی و استقامت عضلانی (Endurance). افزایش

سایز عضلانی بدلیل اینکه رابطه مثبتی با استحکام دارد از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

استحکام (Strenght): شامل تمرینات با حجم متوسط و شدت زیاد بمنظور رساندن استحکام به حداکثر به این دلیل که رابطه مستقیمی بین استحکام و قدرت وجود دارد.

قدرت: تمرین با حجم کم و با شدت زیاد بمنظور تغییر افزایش استحکام به افزایش قدرت.

شامل تمرینات کم حجم و با شدت کم بمنظور آماده سازی ورزشکار جهت تمرینات پرفشارتر.

هیپرتروفی (افزایش سایز عضلانی): شامل تمرینات با حجم زیاد و شدت متوسط بمنظور افزایش سایز عضلانی و استقامت عضلانی. افزایش سایز عضلانی بدلیل اینکه رابطه مثبتی با استحکام دارد از اهمیت ویژه ای برخوردار می باشد.

استحکام: شامل تمرینات با حجم متوسط و شدت زیاد بمنظور رساندن استحکام به حداکثر به این دلیل که رابطه مستقیمی بین استحکام و قدرت وجود دارد.

قدرت: تمرین با حجم کم و با شدت زیاد بمنظور افزایش قدرت.

استقامت و قدرت: تمرین با حجم زیاد و شدت متوسط با تاکید بر حرکات انفجاری بمنظور افزایش همزمان قدرت و استقامت.

در فصل: تمرینات کم حجم و با شدت زیاد بمنظور حفظ سایز عضلانی، استحکام، قدرت و استقامت در فصل مسابقات.

یک سیکل خاص، و طول هر سیکل وابسته به هدف از تمرین، سن ورزشکار، سابقه ورزشی ورزشکار، احتیاجات فیزیولوژیکی ورزشکار و غیره می باشد. بمنظور دستیابی به یک سازگاری فیزیولوژیکی خاص در هر برنامه بررسی متغیرهای زیر ضروری می باشد.

زمان استراحت

مدت زمان استراحت بین هر ست تمرینی تا حد زیادی بر اثر پذیری برنامه ورزشی موثر می باشد. مدت زمانهای استراحت تا حد زیادی وابسته به میزان

استفاده از دمبل همچنین برای افراد با طیف سنی کهنسال نیز بسیار مناسب می باشد. اگرچه افراد کهنسال از نظر فیزیکی ممکن است که با یک دستگاه خاص متناسب باشند، اما ممکن است که وزن سبک مورد نظر خود را در این دستگاهها پیدا نکنند. همین دلیل نیز برای کار با هالتر نیز صدق می کند. لذا دمبل ها مجدداً برای این افراد وسیله ای موثر و ایمن می باشند.

سابقه ورزشی

تمرینات برای ورزشکارانی که سابقه ورزشی کمی دارند و یا اصلاً ندارند باید با استفاده از تمرینات ساده آغاز شود. بتدریج با افزایش تجربه ورزشکار، اینگونه از ورزشکاران می توانند تمریناتی که بار فنی بیشتری دارند (مانند کلین و پاور کلین) و یا تمرینات با وزن بیشتر را انجام دهند. از طرف دیگر، ورزشکارانی که سابقه ورزشی بیشتری دارند می توانند حرکات با بار فنی بیشتر را انجام دهند (مانند حرکت لانچ بالای سر). این گونه از افراد می توانند بتدریج تمریناتی که مفاصل مختلف را بطور همزمان درگیر می کنند را انجام دهند، و نهایتاً تمرینات مرتبط با کل بدن را انجام دهند. این تکنیک ها (تکنیک هایی که مفاصل متعدد را بطور همزمان بکار می گیرند) نه تنها باعث بکارگیری مفاصل مختلف می شوند بلکه اگر بطور صحیح انجام نشوند به سادگی باعث آسیب دیدگی می شوند.

اهداف تمرین

انتخاب نوع تمرین تا حد زیادی وابسته به اهداف تمرین می باشد. بعنوان مثال، افرادی که برای سلامتی تمرین می کنند ممکن است از دستگاههای مختلف ورزشی استفاده کنند و افرادی که برای بدنسازی تمرین می کنند تمرینات مرتبط با یک مفصل را انجام می دهد (مانند جلو بازو و ..) به این دلیل که افزایش سایز عضلانی برای آنها اهمیت زیادی دارد. از آنجائیکه حرکات بدن در اکثر فعالیت های ورزشی در مفاصل مختلف صورت می پذیرد (مانند دویدن، پریدن و پرتاب وزنه)، لذا اینگونه از ورزشکاران تمرینات مرتبط با چند مفصل، که تاکید بر افزایش سرعت دارد، را بدون وزن انجام می دهند.

بار تمرینی می باشد. هر چه بار تمرین بیشتر باشد، مدت زمان استراحت بیشتری لازم می باشد.

شدت تمرین

شدت تمرین، یا میزان وزنه مورد استفاده، وابسته به هدف از تمرین می باشد. بعنوان مثال، زمانیکه تمرین بمنظور افزایش سایز عضلانی صورت می گیرد معمولاً تعداد دفعات بیشتر وزنه زدن (۸ تا ۱۲ بار در هر ست) مورد استفاده قرار می گیرد. بنابراین، میزان وزنه مورد استفاده برای این منظور، برای اینکه ورزشکار هر ست را بطور کامل انجام دهد باید کاهش یابد. برعکس، هرگاه هدف از تمرین افزایش استحکام می باشد باید از تعداد دفعات کمتر وزنه زدن (۱ تا ۶ بار در هر ست) و وزنه سنگین تر استفاده شود. شدت تمرین عمدتاً بصورت درصدی از حداکثر وزنی که یک ورزشکار برای یک مرتبه می تواند بلند کند بیان می شود.

انتخاب تمرین

انواع مختلفی از برنامه های ورزشی بدنسازی وجود دارد، بنابراین انتخاب برنامه ورزشی ای که بتواند شما را به اهدافتان برساند از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. انتخاب تمرین وابسته به فاکتورهای متعددی از جمله سن، بلوغ جنسی، سابقه ورزشی، سابقه آسیب دیدگی، هدف از تمرین و تجهیزات در دسترس می باشد.

سن

برای افرادی که به سن بلوغ نرسیده اند، برنامه تمرینی استحکامی باید طوری تنظیم شود که بار زیادی را از نظر فنی روی ورزشکار اعمال نکند. اگر در برنامه تمرینی برای این افراد از دستگاههای مختلف استفاده می کنید باید توجه داشته باشید که بسیاری از دستگاهها از نظر اندازه و سایز متناسب با این افراد نمی باشند. همچنین استفاده از هالتر برای این افراد اغلب سنگین می باشد، لذا این افراد قادر نخواهند بود که تکنیک های مختلف را با هالتر بطور صحیح انجام دهند. لذا استفاده از دمبل برای این افراد بسیار گزینه مناسبی می باشد. با استفاده از دمبل، با توجه به اینکه با وزن کم نیز موجود می باشد، دیگر مشکلی درباره نحوه صحیح انجام دادن تکنیک وجود ندارد.

تعداد ست ها

برای فردی که سابقه ورزشی کمی دارد و یا اصلا ندارد، از طریق برنامه های تمرینی با یک ست افزایش قابل توجهی در میزان استحکام وی قابل مشاهده خواهد بود. هرچند، با ادامه تمرینات، همین فرد می تواند میزان استحکام خود را از طریق تمرینات با چند ست افزایش دهد. تمرینات با چند ست برای زمانی که هدف از تمرین افزایش استحکام و قدرت می باشد بسیار مناسب می باشد. هر چند، ارزش انجام تمرینات بیش از سه ست کم می باشد و افزایش استحکام زمانیکه تمرینات بین ۴ تا ۶ ست انجام می شود خیلی بیش از زمانیکه تمرینات در ۳ ست انجام می شود نمی باشد، ولی از آنجائیکه مقدار کمی تغییر در عملکرد باعث تغییر چشمگیری در رقابت می شود، انجام حرکات بیش از ۳ ست خالی از لطف نخواهد بود. اکثر ورزشکاران ورزیده قدرتی (مانند وزنه برداران) بطور معمول تمرینات بین ۴ تا ۶ ست را در بخش عمده تمرینات خود انجام می دهند.

تعداد تکرار در هر ست

تعداد تکرار در هر ست بطور مستقیم بر میزان شدت تمرین و انرژی بدن در حین تمرین تاثیر می گذارد. با کاهش تکرار در هر ست، میزان وزن در هر ست می تواند افزایش پیدا کند. بعنوان یک نتیجه گیری، زمانیکه برای افزایش قدرت (بین ۱ تا ۵ بار تکرار) و استحکام (کمتر از ۶ بار تکرار) تمرین می کنید، تعداد انجام تکرار در هر ست بمنظور افزایش شدت تمرین کم می باشد. در مقابل، وقتی که تعداد تکرار در هر ست افزایش میابد تاکید تمرینات بر افزایش سایز عضله (۶ تا ۱۲ بار تکرار) و استقامت عضلات (بیش از ۱۲ بار تکرار) می باشد.

نتیجه گیری

طراحی یک برنامه ورزشی یک امر بسیار ضروری برای مربیان بدنسازی می باشد. برای رساندن ورزشکاران به اوج آمادگی، مربیان احتیاج به دانش علمی کافی در زمینه بدنسازی دارند. این وظیفه یک مربی بدنساز می باشد که بهترین برنامه را برای ورزشکار خود تهیه کند تا بتواند به رساندن آنها به عملکرد بالا کمک

کنند. اگرچه نوشتن یک برنامه با کیفیت بالا یک فرآیند وقت گیر می باشد، اما ورزشکار شما لیاقت و شایستگی لازم برای طراحی یک برنامه مناسب را دارد. اگر قصد رسیدن به اوج آمادگی بدنی خود را دارید، نوشتن یک برنامه تمرینی مناسب از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. به این منظور شما به یک برنامه تمرینی بر پایه دانش بدنسازی برای رسیدن به هدف خود نیاز دارید. اگرچه این فرآیند زمان بر می باشد اما ارزش آنرا دارد.

ورزش های دوران بارداری که برای سلامت مادر و جنین مفیدند.

ورزش در دوران بارداری تأثیری معجزه آسا بر سلامت مادر و کودک دارد. ورزش بهترین راه و مطمئن ترین روشی است که می توانید بدنتان را به عرق بیندازید. کمردرد، ورم مچ پا، بی خوابی و... از عوارض بارداری است و ورزش یکی از بهترین راهکارها برای کاهش این مشکلات است. ورزش در دوران بارداری تأثیر به سزایی در سلامتی مادر و جنین دارد. از جمله مزایای تمرین در حین بارداری می توان به تقویت روحیهی مادر، کاهش عوارض بارداری و تأثیر در بهبود سریع پس زایمان اشاره کرد. همچنین کودک شما سیستم قلبی سالم تری خواهد داشت، BMI یا همان شاخص توده ی بدنی آنها پایین تر خواهد بود و به سلامت مغزی جنین کمک خواهد شد.

برای شروع تمرین هیچ گاه دیر نیست. مهم نیست که در گذشته بدنی آهنی و ورزشکار داشتید یا مدام در حال استراحت روی مبل بوده اید؛ دوران بارداری می تواند شروعی جدید برای زندگی ورزشی شما باشد. برای آشنایی با بهترین تمرین های مناسب دوران بارداری، این مطلب از دیجی کالا مگ را از دست ندهید.

در دوران بارداری چقدر باید ورزش کنم؟

انجمن پزشکان متخصص زنان و زایمان در آمریکا به مادران باردار پیشنهاد می کند که حداقل ۳۰ دقیقه یا بیشتر، در اکثر روزهای هفته ورزش کنند. اگر در طول روز سه دفعه به مدت ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید، این فعالیت شما با ۳۰ دقیقه کار با تردمیل یا دوچرخه سواری در باشگاه برابری می کند. حتی یک سری از کارهای

ندارد و شما می‌توانید تا روز زایمان برنامه‌ی پیاده‌روی خود را اجرا کنید. علاوه بر این، برای انجام این ورزش به تجهیزاتی خاص یا عضویت در سالن ورزشی احتیاج ندارید و فقط باید یک جفت کفش ورزشی مناسب تهیه کنید.

۳. آرام دویدن

دوندگان با تجربه در صورت تأیید پزشک می‌توانند به دویدن خود با سرعت ملایم‌تری روی زمین یا تردمیل ادامه دهند. هرگز در انجام این ورزش زیاده‌روی نکنید. سستی رباطها و مفاصل در دوران بارداری، دویدن را برای زانوها می‌تواند سخت می‌کند و به همین دلیل مستعد آسیب‌دیدگی هستید. بنابراین علاوه بر داشتن تجربه در ورزش دو، باید اعتدال را رعایت کنید و زیاده‌روی نکنید.

۴. کلاس‌های گروهی ایروبیک

کلاس‌های ایروبیک یا تمرین‌های رقص با حرکات نه چندان شدید مانند زومبا، در افزایش ضربان قلب و جریان اندروفین مؤثر است. اگر شکمتان بسیار بزرگ شده است، نباید تمرین‌هایی را انجام دهید که به تعادل دقیق نیاز دارد. اگر شما یک ورزشکار با تجربه هستید، باید به صدای بدن خود گوش دهید؛ از پریدن یا حرکات پرتحرک پرهیز کنید و هرگز تا حد خستگی شدید ورزش نکنید. اگر حرفه‌ای نیستید و تازه ورزش را شروع کرده‌اید، ایروبیک در آب ایدئال‌ترین ورزش برای شما خواهد بود.

۵. استفاده از دوچرخه‌ی ثابت سالنی

استفاده از دوچرخه‌ی ثابت در سالن ورزشی، یکی از بهترین ورزش‌های هوازی در دوران بارداری است که در صورت تأیید پزشک متخصص زنان و زایمان می‌توانید آن را انجام دهید. دوچرخه‌سواری در سالن ورزشی به شما این امکان را می‌دهد که با سرعتی در حد توان خودتان رکاب بزنید و بدون خطر دوچرخه‌سواری در طبیعت یا فشار به مفاصل مچ پا و زانو ورزش کنید. اطمینان حاصل کنید که مربی شما از وضعیت شما آگاه است. در هر زمان که بیش از حد احساس خستگی کردید، سرعت خود را کم کنید. دستگیره‌ها را طوری تنظیم کنید که بدنتان به سمت قائم متمایل شود و به

تمیزکاری روزانه در خانه همچون کشیدن جاروبرقی نیز می‌تواند مثل تمرینات ورزشی مفید باشد.

آیا ورزش در حین بارداری خطرناک است؟

درست است که اکنون زمان یادگیری اسکی روی آب یا شرکت در مسابقه‌ی پرش با اسب نیست، اما بیشتر زنان در بارداری می‌توانند همچنان از تمرین‌های تناسب اندام لذت ببرند. در واقع بسیاری از ورزش‌هایی که در دوران بارداری ممنوع است، همچون اسکی در سراشیبی یا دوچرخه‌سواری در کوهستان، به دلیل سختی انجام آن با وجود شکمی به اندازه‌ی توپ بسکتبال است!

فراموش نکنید که قبل از شروع انجام ورزش در دوران بارداری، حتماً با پزشک متخصص خود مشورت کنید. در بعضی مواقع، عواملی مثل کم‌خونی شدید، جفت سر راهی، نارسایی دهانه‌ی رحم و پارگی زودرس کیسه‌ی آب می‌تواند سبب منع ورزش در دوران بارداری شود.

بهترین ورزش‌های مرتبط با سلامت قلب و عروق در بارداری

۱. شنا کردن

شنا یا ایروبیک در آب یکی از ورزش‌های عالی در زمان بارداری است. زیرا داخل آب احساس سبکی و چابکی بیشتری خواهید داشت. فرو رفتن در آب استخر سبب کاهش بسیاری از عوارض بارداری همچون حالت تهوع، درد سیاتیک و پف مچ پا می‌شود. فقط مراقب کناره‌های لغزنده‌ی استخر در زمان قدم زدن باشید. همچنین به جای پریدن داخل آب و شنا در زیر آب، درون آن قدم بزنید. تغییر سریع ارتفاع آب و در نتیجه فشار حاصل از آن می‌تواند برای کودک خطرناک باشد. به همین دلیل شیرجه و شنا در زیر آب توصیه نمی‌شود.

تمرینات ایروبیک و ورزش‌های هوازی در آب، عملکردی مشابه شنا در استخر دارند. تمرینات ایروبیک در آب معمولاً به صورت ایستاده داخل استخر و بدون حرکات شنا انجام می‌شود و سطح آب به کمر یا کمی بالاتر می‌رسد.

۲. پیاده‌روی

ورزشی راحت‌تر از پیاده‌روی در دوران بارداری وجود

جلو خم نشوید تا از فشار آوردن به کمر جلوگیری شود. اگر استفاده از دوچرخه‌ی ثابت سالی‌ت‌سالی طاق‌ت‌فرسا به نظر می‌رسد تا بعد از تولد کودک آن را متوقف کنید.

۹. ورزش تای‌چی بهترین ورزش‌های قدرتی و انعطافی در دوران بارداری

تمرینات قدرتی به حفظ و ساخت عضلات کمک می‌کنند. ماهیچه‌های قوی‌تر و انعطاف‌پذیرتر، به شما کمک می‌کنند وزن اضافه شده به سبب بارداری را تحمل کنید و با شل شدن رباط‌ها، از مفاصل خود در برابر آسیب محافظت کنید. در ادامه بهترین تمرینات قدرتی زنان باردار را به شما معرفی می‌کنیم که زیر نظر پزشک می‌توانید انجام دهید.

۶. پیلاتس

نکته‌هایی برای حفظ ایمنی در هنگام انجام ورزش‌های

دوران بارداری

انجام تمرینات ورزشی به‌طور کلی در دوران بارداری، خطری ندارد، اما چند نکته وجود دارد که با رعایت آن‌ها می‌توانید با خیال راحت در حین بارداری ورزش کنید. در ادامه این نکات مهم را با هم مرور خواهیم کرد.

اگر به تازگی ورزش را شروع کرده‌اید، با شدت پایین‌تری تمرین کنید. انجام ورزش برای یک فرد تازه‌کار ممکن است سبب آسیب شود. با بازه‌ی زمانی کوتاه ۲۰ دقیقه شروع کنید و اگر مشکلی نداشتید، به ۳۰ دقیقه افزایش دهید.

در طول دوران بارداری از سونا، اتاق بخار یا وان آب گرم دوری کنید، زیرا هر فعالیتی که درجه‌ی حرارت مادر را بیش از ۱.۵ درجه فارنهایت افزایش دهد، ممنوع است. همچنین انجام طولانی مدت تمرین باید در محیطی با تهویه مطبوع باشد.

گرم شدن سبب افزایش جریان خون و فعالیت بهتر قلب خواهد شد. در نتیجه خون‌رسانی به ماهیچه‌ها و سایر قسمت‌های بدن از جمله جنین، بدون مشکل انجام خواهد شد. بنابراین روز را با چند دقیقه پیاده‌روی آغاز کنید و در پایان فعالیت روزانه، چند دقیقه ریلکس کردن و رسیدن به دمای خنک‌تر را فراموش نکنید.

اگر در حین ورزش برایتان مشکلی پیش آمد، آن را متوقف کنید. مثلاً اگر درد ساق پا، تورم یا ضعف

یک برنامه‌ی پیلاتس مناسب بارداری به شما کمک می‌کند تا کمر دردتان کاهش پیدا کند و انعطاف‌پذیری بدن بالا رود. انعطاف‌پذیری در هنگام زایمان بسیار مفید است. در دوران بارداری برای انجام ورزش پیلاتس به دنبال یک کلاس مخصوص زنان باردار باشید یا به مربی سابق خود شرایط را اطلاع دهید تا از انجام حرکات با کشش بیش از حد یا سایر حرکاتی که با بارداری سازگار نیستند، دروی کند.

۷. ورزش بار

ورزش بار ترکیبی از حرکات پیلاتس، یوگا و باله است و تأثیر فوق‌العاده‌ای در تقویت پایین‌تنه‌ی بدن و مرکز باروری بدن بدون تنش و جنبش زیاد از حد دارد. ورزش بار شامل تمرینات تعادلی است و به شما در حفظ ثبات و تعادل کمک می‌کند. قبل از شروع کلاس این ورزش، حتماً به مربی خود اطلاع دهید که باردار هستید تا بتواند چند تمرین سنگین را متناسب با شرایط شما اصلاح کند تا فشار کم‌تری به شکمتان وارد شود.

۸. تمرینات جذاب یوگا

یوگا قبل از زایمان یک تمرین ایدئال برای مادران آینده است. این تمرینات شما را به آرامش، انعطاف‌پذیری بیشتر، تمرکز و تنفس عمیق تشویق می‌کند. به دنبال کلاسی باشید که مخصوص خانم‌های باردار باشد یا از مربی منظم یوگا بخواهید تا حرکات را با توجه

حداقل یک لیوان آب جبران کنید. ۳۰ تا ۴۵ دقیقه قبل از شروع ورزش، نوشیدن آب را شروع کنید و در حین انجام تمرین و بعد از اتمام نیز به مقدار کافی آب بنوشید.

بیش از ۴۵ دقیقه ورزش کردن می‌تواند منجر به پایین آمدن قند خون شود، بنابراین قبل و بعد از جلسه‌های تمرین، از یک میان‌وعده‌ی سبک ترکیبی با کربوهیدرات استفاده کنید.

لباس‌های راحت و با قابلیت کششی بپوشید. اگر کفش ورزشی شما کهنه شده است، یک جفت کفش نو و مناسب جایگزین آن کنید تا خطر آسیب‌دیدگی و زمین خوردن کم شود.

عضلانی دارید، نباید ادامه دهید. درد غیرعادی در هر نقطه از بدن، رفع نشدن گرفتگی عضلانی با توقف، انقباضات منظم دردناک، درد قفسه‌ی سینه، ضربان شدید قلب، مشکل در راه رفتن، سردرد ناگهانی، سرگیجه، خونریزی، کاهش حرکت جنین و... از عواملی هستند که در صورت مشاهده باید به پزشک متخصص زنان و زایمان مراجعه کنید.

مراقب کمرتان باشید. حرکاتی را که باید به صورت صاف به پشت دراز بکشید و یا برای مدت زمان طولانی، آن هم در دوره‌ی پس از ماه چهارم بدون حرکت بمانید، انجام ندهید.

در هر نیم ساعت یک‌بار که عرق می‌کنید، با نوشیدن



ورزش بعد از عمل جراحی تعویض مفصل زانو

تمرینات زیر به منظور تسریع فرآیند بهبودی شما بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو تنظیم گردیده است. لطفاً آنها را با دقت مطالعه و اجرا نمایید.

پمپ قوزک

پمپ قوزک به کاهش تورم و پیشگیری از لخته شدن خون کمک می کند.

به آهستگی مچ پاهایتان را به بالا و پایین حرکت دهید.

هر ساعت ۱۰ تا ۳۰ بار این حرکت را تکرار کنید.

مجموع ورزشهای عضلات چهارسر ران

ورزشهای عضلات چهارسر ران، منجر به تقویت عضلات ران می شود.

در بستر، پشت زانوی خود را به سمت پایین فشار دهید. ۵ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید.

هر ساعت ۵ بار این حرکت را تکرار کنید و آن را به ۱۰ ثانیه در هربار نگه داشتن برسانید.

حرکات لغزشی پاشنه منجر به افزایش دامنه حرکتی و تقویت عضلات ران می شود.

پاشنه پای عمل شده خود را به صورت لغزشی و حالت سرخوردن به سمت بانکس بکشید تا اینکه احساس کشیدگی ملایم بکنید. ۳ ثانیه نگه دارید و سپس پای خود را به حالت اولیه برگردانید.

تسلط بر امور ساده و اولیه

تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که بعد از جراحی، زودتر از بستر بلند شوید. آنها به شما نشان خواهند داد که چگونه بنشینید، بایستید و به طور ایمن از دستشویی و حمام استفاده کنید. شما همچنین زمانی را در بستر خواهید گذراند که در این مدت نیز حرکات ورزشی را انجام دهید.

در حالت استراحت، به منظور صاف نگه داشتن زانو، یک حوله تا شده را در زیر قوزک پا قرار دهید.

نشستن

در دفعات اول که به مدت کوتاهی می‌نشینید، یکی از اعضای تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که پای خود را حرکت دهید. به زودی قادر خواهید بود که به تنهایی در لبه تخت بنشینید، در حالیکه پای شما در تماس با زمین قرار دارد.

ایستادن با کمک

یکی از اعضای تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که بلند شوید و بایستید. به منظور پیشگیری از افتادن شما، یک کمربند محافظتی ممکن است دور کمرتان قرار گیرد.

به منظور محافظت از زانو در حین ایستادن و استفاده از واکر، یک بی حرکت ساز زانو ممکن است روی ساق پای شما پوشانده شود.

پایین رفتن از روی یک مانع (مثلاً پله)

پاها و واکر خود را در نزدیکترین لبه مانع تا جایی که برای شما ایمن است، قرار دهید.

واکر را پایین تر از مانع حرکت دهید، طوری که پایه‌های عقب واکر روبروی مانع قرار گیرد.

با تحمیل وزن خود بر روی واکر، ابتدا پای عمل شده را پایین تر قرار دهید. سپس با پای دیگر خود به سمت پایین گام بردارید

زمانی که جراح و فیزیوتراپ شما دریافتند که شما آمادگی لازم را کسب کرده اید، می‌توانید ورزشهای پیشرفته‌تر زانو را انجام دهید. این ورزشها به تقویت و کشش عضلات اطراف زانو کمک می‌کنند.

در هر جلسه، هر کدام از این ورزشها را ۱۰ بار تکرار کنید و آنها را به ۲۵ بار برسانید. در هر روز دو جلسه ورزشی داشته باشید.

کشش قوسی کوتاه زانو

به پشت دراز بکشید. یک حوله تا شده زیر زانوی عمل شده قرار دهید و زانوی سالم خود را خم کنید.

زانوی عمل شده را روی حوله نگه دارید، در حالی که زانوی خود را صاف نگه داشته‌اید، پای خود را چند سانتی‌متر بلند کنید. ۳ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی، پا را به سمت بستر خود پایین آورید.

فواید سرد و گرم کردن بدن قبل از بدنسازی

گرم کردن بدن هر دو نقش موثر و مهمی را قبل از بدنسازی ایفا می‌کنند. اما گرم کردن بدن برای انجام فعالیت‌های شدید بیشتر از سردکردن بدن نقش دارد. بسیاری از افراد سردکردن بدن بعد از حرکات ورزشی را کاری بیهوده می‌دانند. در صورتیکه سرد کردن بدن به اندازه گرم کردن بدن در بدنسازی از اهمیت برخوردار است. هدف گرم کردن بدن آماده سازی بدن و ذهن برای انجام فعالیت‌های شدید است. هدف سرد کردن بدن باز گرداندن سطح انرژی و آمادگی بدن به شرایط قبل از انجام حرکات بدنسازی است.

علت گرم کردن و سرد کردن بدن چیست؟

گرم کردن فرآیندی است که شما به طور تدریجی دمای بدنتان را افزایش می‌دهید (افرادی معتقدند که این افزایش به اندازه یک تا دو درجه سانتیگراد

ورزشی است. بازگشت بدن به حالت قبل از تمرینات ورزشی، از آسیب به بافت‌ها و ماهیچه‌ها جلوگیری می‌کند. بدن را به روند طبیعی و نرمال برمی‌گرداند. فرآیند سرد کردن بدن خیلی طولانی نیست. شما با انجام حرکات کششی استاتیک در حین پیاده روی کردن در مدت پنج تا ده دقیقه می‌توانید بدن خود را سرد کنید. و به حالت طبیعی و نرمال بازگردانید.

فواید سرد کردن بدن بعد از انجام حرکات ورزشی

با کاهش ضربان قلب، سطح انرژی و متابولیسم بدن را به حد نرمال باز می‌گرداند.

سطح آدرنالین خون را کاهش می‌دهد.

به طور بالقوه باعث کاهش تاخیر شروع DOMS می‌شود.

(دردی که گاهی اوقات یک تا سه روز پس از فعالیت شدید عضلات تجربه می‌شود)

به کاهش فرآورده‌های خون از جمله اسید لاکتیک کمک می‌کند.

چرا نباید در میانه ورزش سنگین کردن، ایستاد

همان طور که ترمز کردن ناگهانی در جاده برفی خطرات زیادی را به دنبال دارد از جمله انحراف از جاده یا سرخوردن ماشین و کنترل سخت ماشین پس توقف ناگهانی در زمان انجام ورزش‌های سنگین بدن را با چالش‌های فراوانی روبرو می‌کند که منجر به آسیب و انقباض بافت‌ها و عضلات بدن و تغییرات چشم‌گیر در فشارخون و سرگیجه می‌شود.

در واقع هنگامی که شما ورزش می‌کنید بدن شما در حالت هیجان فراوان قرار دارد. قلب شما خون را با فشار پمپاژ می‌کند و ریه‌های شما اکسیژن را به سختی به ماهیچه‌ها و عضلات می‌رسانند. عضلات شما درگیر خون و سایر مایعات بدن می‌شوند. وقتی شما به طور ناگهانی ورزش کردن را متوقف می‌کنید. بدن باید کل روند فعالیت‌ها را معکوس کند. تا به درجه ثبات و پایداری برسد. عمده این وظایف برعهده قلب و ریه‌ها است. شما باید عمل توقف را به صورت تدریجی انجام دهید.

است) تا عضلات خود را برای رفتن از سطح نرمال به حالت ورزشی (فعالیتی) آماده کنید گرم کردن قبل از اجرای ورزش (تمرین) به مدت ده تا نیم ساعت انجام می‌شود. انجام ورزش‌های سبک به سرد کردن بدن کمک می‌کند تا بدن به آرامش برسد و به مرحله استراحت باز گردد. همچنین اجرای این مرحله بهترین راه برای کاهش خستگی و درد عضلانی، به دنبال یک فعالیت ورزشی شدید است.

گرم کردن بدن قبل از انجام حرکات ورزشی ضروری است تا خطر آسیب دیدگی به ماهیچه‌ها را به حداقل برساند و پتانسیل یادگیری و آمادگی ذهنی را به حداکثر برساند. مدت زمان لازم برای گرم کردن برای انجام حرکات سنگین حداقل ده تا بیست دقیقه است. که با جست و خیز آسان و دویدن آرام می‌توان شروع به گرم کردن بدن کرد. توجه داشته باشید باید با انجام حرکات ساده و ابتدایی شروع کنید و بعد سراغ حرکات سنگین‌تر بروید. در یک روند تدریجی افزایش ضربان قلب را داشته باشید تا جریان خون در کل سطح بدن از طریق رگ‌ها بخش شود.

فواید گرم کردن بدن قبل از انجام حرکات ورزشی

افزایش ضربان قلب جهت آماده سازی شما برای انجام کارها.

افزایش جریان خون از طریق بافت‌های فعال منجر به افزایش متابولیسم می‌شود.

افزایش سرعت انقباض و آرامش عضلات گرم شده می‌شود.

سبب کاهش سفتی عضلات قبل از تمرین می‌شود.

اکسیژن توسط ماهیچه‌های گرم بهتر جذب می‌شوند.

عضلات گرم شده بهتر و روان‌تر حرکت می‌کنند.

درجه حرارت بالا به انتقال پیام‌های عصب و متابولیسم عضلات کمک می‌کند.

چرا باید بدن را بعد از بدنسازی سرد کنید ؟

سرد کردن بدن بعد از تمرینات و حرکات سنگین ورزشی به معنی بازگشت بدن به حالت قبل از انجام حرکات

اصول کوهنوردی:

۱) به خاطر داشته باشید کوهنوردی با پیاده روی و تپه نوردی تفاوت داشته و صرفاً یک تفریح نیست بلکه یک ورزش کاملاً جدی و تکنیکی ولی توأم با تفریح است.

۲) وسایل و تجهیزات و البسه مناسب و استاندارد که متکی به سال‌ها تجربه عملی طراحی شده اند تهیه کنید و کاربرد صحیح و فنی آن‌ها را فرا بگیرید.

۳) هیچ‌گاه تنها اقدام به انجام این ورزش نکنید و همیشه به طور گروهی اقدام به کوهنوردی کنید کمتر کسی است که در زمان کوهنوردی به نحوی احتیاج به کمک پیدا نکند.

۴) اصول کوهنوردی را از پایه فراگیرید و همیشه با راهنمایی و ارشاد یک مربی یا کوهنورد اقدام کنید.

پوشاک مورد نیاز

کت، شلوار و جلیقه پر، کفش کوهپیمایی و کوهنوردی، کفش دو پوش، کاپشن و شلوار پلار، کاپشن و شلوار گورتکس، کلاه آفتابی، طوفان و پشمی، دستکش، دو جفت جوراب، لباس زیر، گتر، دمپایی و صندل، عینک آفتابی و عینک طوفان بخشی از پوشاک مورد نیاز در سفرهای کوهنوردی هستند. به خاطر داشته باشید اگر قرار است برای کوهنوردی به شهر یا کشور دیگری سفر کنید، خوب است که ساک و چمدان مسافرتی مناسبی هم برای قرار دادن وسایل ضروری تهیه کنید.

وسایل ضروری برای خورد و خوراک

چراغ خوراک پزی و ماهیتابه کوچک، سوخت یا کپسول اضافی، فندک یا کبریت، قوری و لیوان، قند و چای، قرص یا ژل الکل، قرص کلسیم، قاشق، چنگال و چاقو، ظرف آب، دربارکن، نمک وادویه، تنقلات، غذاهای کنسروی، مغز آجیل‌ها، انواع سوپ خشک. خلاصه هر خوراکی سبک و مقوی که جای زیادی نمی‌گیرد و وزن زیادی ندارد جزو وسایل ضروری برای خورد و خوراک محسوب می‌شود. واضح است که کوهنوردی به عنوان یک فعالیت ورزشی، در از بین بردن چربی‌های بدن ورزشکار کمک می‌کند. در هنگام فعالیت ورزشی و به خصوص در کوه نوردی، کالری مورد نیاز بدن به ۳ برابر

افزایش پیدا می‌کند. بدن برای تامین کالری مورد نیاز خود به اجبار چربی‌های ذخیره شده را می‌سوزاند و به مصرف می‌رساند. از طرفی در موقع فعالیت ورزشی، انسان به شدت عرق می‌کند و مقداری از چربی‌های زیر پوست در اثر تعریق شسته و دفع می‌شوند. این خود به سلامت بیشتر و جلوگیری از سکتته‌های قلبی می‌انجامد.

فرق بین کوهنوردی و طبیعت گردی

طبیعت گردی، پیاده روی در یک مسیر مشخص که بسته به نوع شرایط منطقه سختی‌های متفاوتی دارد و در طبیعت انجام می‌گیرد. عموماً طبیعت گردی برای لذت بردن از زیبایی‌های سرسبز خادوندی مانند علوفه‌های مختلف، جنگل، درخت، رودخانه و... می‌باشد. طبیعت گردان معمولاً ابزار سفر مورد نیازی با خود به همراه می‌برند که متناسب با شرایط همان طبیعت می‌باشد. ورزش کوهنوردی، برای صعود به قله به صورت اختصاصی انجام می‌گیرد. تمام افراد یک جامعه نمی‌توانند مانند کوهنوردان حرفه‌ای قصد فتح قله را داشته باشند مگر اینکه آموزش‌های لازم را دیده باشند. در این ورزش به همراه داشتن لوازم کوهنوردی مناسب بسیار مهم می‌باشد. ابزار و لوازم کوهنوردی هر دو باید همراه یک کوهنورد حرفه‌ای قرار بگیرد. یک کوهنورد بدون داشتن تجهیزات مناسب نمی‌تواند به ارتفاعات بالاتر صعود کند. همراه داشتن اجاق کوهنوردی برای این افراد بسیار با اهمیت است زیرا این وسیله وزن سبک و ابعاد کوچکی دارد و به راحتی غذا را میتوان روی آن گرم کرد.

لذت کوهنوردی :

کوه پیمایی یا کوه نوردی فعالیتی است که هر کسی با دید متفاوتی به آن مینگرد. بعضی‌ها به عنوان تفریح به آن نگاه می‌کنند. بعضی‌ها به عنوان یک ورزش سالم و عده‌ای دیگر به عنوان یک ماجراجویی خطرناک اما نکته مشترکی که همه این دیدگاه‌ها را به هم نزدیک میکند درسی است که همه کوه نوردان خواستهبها نخواستهبها از آن یاد می‌گیرند و آن درس درسی زندگی است. کسی که تصمیم صعود به قله‌ای را می‌گیرد باید

سنگ نوردی توضیح خاصی ندارد، اما باید بدانید که سنگنوردی به سه دسته مجزا تقسیم می شود، سنگنوردی سنتی یا صعود با ابزار، سنگنوردی ورزشی، بولدرینگ یا سنگنوردی کوتاه.

سنگنوردی سنتی یا صعود با ابزار :

در این شاخه صعود کنندگان با استفاده از ابزارهای متحرک و نیمه متحرک تلاش به ایجاد کارگاه ها و حمایت های میانی می کنند و همزمان با صعود آن ها را جمع آوری می کنند. اشکال هایی هم وجود دارد مثلاً برای نصب کارگاه ها و حمایت ها ابزارهای خاصی وجود دارد که هم حمل آنها حین صعود مشکل است و هم باید با آن ها آشنا بود.

سنگنوردی ورزشی:

اما اینجا از ابزاری برای کار گذاشتن حمایت های میانی استفاده نمی شود، در واقع قبلاً در مسیر صعود رول ثابت ایجاد شده است. ایمنی و سرعت عمل در این رشته بالا است و نیازی به انواع ابزار گرانتیمت (گوه - فرند - ترای کم - ...) برای کار گذاشتن میانی ها نیست و امکان صعود برای افراد بیشتری وجود دارد. در سنگنوردی ورزشی بر توانایی تکنیکی و قدرت، تاکید بیشتری دارد تا ماجراجویی، اعتماد به نفس و نشاطی که حاصل از رویارویی با خطرات دیواره نوردی است. اشکال این کار نیز از بین رفتن زیبایی سنگ است چون رول ها برای همیشه بر روی مسیر باقی می ماند.

بولدرینگ یا سنگنوردی کوتاه:

بخشی دیگر از سنگنوردی است که بر روی سنگهای کوتاه ۲ تا ۱۰ متری صورت میگیرد، که بدون ابزار و طناب است. این نوع سنگنوردی قدرتی و تمرینی است و عمل حمایت توسط بدن و تشک هایی انجام می شود.

مراحل مختلفی را طی کند که درست همانند طی کردن مراحل مختلف در زندگی برای رسیدن به یک هدف میباشد. همانند زندگی که هر فردی باید هدفی را انتخاب کند یک کوه نورد باید قله صعودش را انتخاب کند و برای رسیدن به قله یا هدف مورد نظر احتیاج به یک برنامه ریزی دقیق و حساب شده دارد. در کوه نوردی مواردی همچون پوشاک مناسب ، آب و غذای کافی و وسایل امداد و نجات و بررسی وضعیت آب و هوا و بررسی توانمان برای صعود و در زندگی مواردی همچون کار و تحصیلات و سلامت جسم و روان و بررسی مشکلات احتمالی پیش رو و چگونگی فایق آمدن بر آن ها از آن جمله می باشند.

گروه کوهنوردی

یک گروه کوهنوردی سازمانی (معمولاً مردم نهاد (سمن) است که با اهداف ورزشی و معمولاً تحت مجوز و نظارت فدراسیون کوهنوردی کشور و هیئت های کوهنوردی در استان ها فعالیت می کنند. یک گروه کوهنوردی ممکن است با مجوز موقت از هیئت استان فعالیت محدود نماید ولی گروه های کوهنوردی فاقد مجوز و نیز فاقد نظارت به هیچ وجه قابل اطمینان نبوده و در صورت بروز مشکلات - عیدیه ای که در برنامه های کوهنوردی بعید نیست - پیگیری موضوع بسیار دشوار خواهد بود. هر گروه باید دارای یک کادر اجرایی مسئول در زمینه های فنی، امدادی، مالی و... باشد که در حیطه کاری خود دارای مهارت و تجربه و نیز تعهد باشند. معمولاً گروه های کوهنوردی برنامه های آتی خود را در تقویم هایی ششماهه و یا یکساله تدوین نموده و در دسترس علاقه مندان قرار می دهند.

انواع شاخه های رشته کوهنوردی

در هر رشته ورزشی که فعالیت میکنید باید تا حدی با مسائل پایه آن آشنایی داشته باشید اگر کوهنوردی را انتخاب کرده اید پس باید بدانید این رشته از چند بخش تشکیل شده و شما به عنوان یک کوهنورد کدام یک از شاخه های کوهنوردی را به عنوان شاخه فعالیت خود انتخاب می کنید. با هم به بررسی این بخش ها می پردازیم.

سنگ نوردی:

اهمیت ورزش در فصل زمستان

ورزش یکی از عوامل مهم در بهبود سیستم ایمنی و افزایش سطوح انرژی در بدن است. علاوه بر این، انجام تمرینات جسمی یکی از بهترین راهها برای جلوگیری از افسردگی زمستانی است. فصل زمستان زمان مناسبی برای انجام فعالیت‌های ورزشی مانند اسکی، پاتیناژ، هاکی روی یخ و غیره است. با وجود این، تمرین‌ها و ورزش‌های زمستانی تنها محدود به موارد بالا نمی‌شوند. یک شخص می‌تواند در فضای بسته یا در فضای باز (با پوشیدن لباس مناسب) تمرین‌های منظم خود را در فصل زمستان انجام دهد. با وجود این، برای انجام تمرین‌های جسمی در فصل زمستان بهتر است که توصیه‌های زیر را به کار گرفت.

لباس‌های زیاد بپوشید

یکی از مهم‌ترین عوامل پوشش در فصل زمستان این است که برای فعالیت در فضای باز باید لباس‌های زیادی بپوشید. تمرین کردن باعث می‌شود که گرما از بدن فرد آزاد شود و در نتیجه فرد احساس گرما کند. پوشیدن لباس‌های زیاد باعث می‌شود که فرد به هنگام تمرین کردن در هوای سرد زمستان احساس گرما کند. توصیه می‌شود که در فصل زمستان از لباس‌هایی استفاده نکنید که پارچه آنها عرق را جذب می‌کنند.

عامل سوز باد به معنای پایین‌تر دمای واقعی احساس شده نسبت به دمای محیط به علت وزش باد است، بنابراین، توصیه می‌شود که در آغاز تمرین‌های خود در جهت باد بدوید. باوجوداین، پس از پایان تمرینات و در راه بازگشت به خانه توصیه می‌شود که در جهت مخالف باد بدوید. در پایان تمرین، تعریق باعث سردتر شدن بدن می‌شود و زمانی که باد به‌صورت و بدن نوزد شخص احساس سوز و سرمای کمتری می‌کند.

مقدار زیادی مایعات بنوشید

تمرین کردن در فصل زمستان بسیار سخت و توان فرساست و در اثر آن آب بدن کم می‌شود، بنابراین، توصیه می‌شود که آب و نوشیدنی‌های ورزشی فراوانی بنوشید. آب‌میوه‌های آماده حاوی شکر و کربوهیدرات‌های فراوانی هستند و برای هیدراته کردن بدن مفید نیستند. نوشیدنی‌های ورزشی کربوهیدرات‌های کمتری دارند. باوجوداین، مصرف زیاد نوشیدنی‌های ورزشی باعث افزایش تعداد کالری دریافتی می‌شود.

الکل ننوشید

با مصرف الکل گرمای بدن از دست می‌رود، بنابراین، به هنگام بیرون رفتن در فصل زمستان توصیه می‌شود که از نوشیدن الکل خودداری کنید، چون ممکن است موجب هیپوترمی (افت دمای بدن) یا سرمازدگی شود.

هیپوترمی، افت شدید دمای بدن است که منجر به خواب‌آلودگی، لکنت زبان، دستپاچی، ناهماهنگی در حرکات، لرز و... می‌شود. سرمازدگی هم در کودکان و بزرگسالان رخ می‌دهد. باوجوداین، کودکان در مقایسه با بزرگ‌ترها آسان‌تر دمای بدن خود را از دست می‌دهند. در سرمازدگی سطحی پوست بدن زرد می‌شود و نرم باقی می‌ماند، اما در سرمازدگی عمیق پوست دن سفت می‌شود و حالت موم ماندگی به خود پیدا می‌کند. پس از گرم شدن رنگ پوست سرمازده کبود یا ارغوانی می‌شود.

یوگا

و مرطوب می‌شوند (برای مثال، پارچه‌های نخی). در عوض، لباس‌هایی که با بدن شما تماس دارند باید از جنس پارچه‌هایی باشند که بدون چسبیدن به بدن رطوبت را جذب می‌کنند. روی این لباس‌ها می‌توان ژاکت یا پلیوری پوشید که از جنس پشم هستند. در نهایت، توصیه می‌شود که روی کت‌ها یا پلیورهای پشمی یک اورگت بپوشید. دویدن و تمرین کردن با چنین لباس‌هایی باعث احساس گرما در بدن می‌شود و برای خنک کردن بدن خود می‌توانید تنها لباس بیرونی (اورکت) را درآورید. وقتی که تمرین شما تمام شد، دوباره لباس بیرونی خود را بر تن کنید.

کسب آمادگی بدنی

قبل از انجام فعالیت‌ها یا ورزش‌های سخت زمستانی توصیه می‌شود که ابتدا با انجام بعضی از تمرینات سخت آمادگی بدنی به دست آورید. اگر بدن شما به تمرینات سخت عادت نداشته باشد، قادر نخواهید بود فشارهای بدنی ورزش‌هایی همچون اسکی یا دویدن در زمستان را تحمل کنید.

وسایل حفاظتی

: زمانی که در فصل زمستان برای انجام فعالیت‌ها به بیرون از خانه می‌روید، دهان، دست‌ها و پاهای شما باید پوشیده و چشمان، سر و گردن شما نیز در مقابل سرما تحت حفاظت باشد. پوشیدن دهان باعث می‌شود که هوای گرم را تنفس کنید و در نتیجه از بروز عفونت‌های تنفسی یا گلودرد در خود جلوگیری کنید. بودن در هوای سرد باعث می‌شود که خون به قسمت‌های مرکزی بدن جریان داشته باشد و در نتیجه نقاط انتهایی بدن (انگشت‌های دست و پا و گوش‌ها) خیلی سرد شوند. برای محافظت از انگشتان دست و پا می‌توان از دستکش یا جوراب استفاده کرد. دستکش و جوراب گرمای انگشتان دست و پا را حفظ می‌کنند و از سرد شدن آنها جلوگیری می‌کنند. برای محافظت از چشم‌ها در برابر نور خیره‌کننده یخ، توصیه می‌شود که از عینک‌های آفتابی استفاده کنید. با پوشاندن سر و گردن خود می‌توانید به‌طور تقریبی از هدر رفتن ۵۰ درصد گرمای بدن جلوگیری کنید.

عامل سوز باد

دو حرکت مربوط به شکم و کمر را می‌توانید چند بار دیگر تکرار کنید.

برای تمرین زانو می‌توانید برای ۲ مجموعه ۱۵ تا ۲۰ تایی چمباتمه زدن روی زانو انجام دهید. برای چمباتمه زدن روی زانو فرد باید زانوی خود را خم کند و درحالی‌که پشت او صاف است دست‌های خود را به اطراف باز کند. این حرکت طوری به نظر می‌رسد که فرد می‌خواهد بنشیند. پس از خم کردن زانوهای زمانی که ران‌ها موازی با کف زمین شد فرد می‌تواند به حالت ایستاده برگردد و دوباره این حرکت را انجام دهد. این تمرین به سفت کردن ران‌ها و باسن کمک می‌کند.

شنا کردن یکی دیگر از تمرینات مفید است. در این حالت فرد روی قفسه سینه دراز می‌کشد و با قرار دادن کف دست خود روی زمین نیم‌تنه بالایی خود را به اندازه ۵ سانتی‌متر از زمین بلند می‌کند. در شنای کامل علاوه بر نیمه‌تنه بالایی، فرد زانوی خود را نیز از زمین بلند می‌کند. این دو تمرین شنا را می‌توان ۱۲ تا ۱۵ بار انجام داد.

حرکات کششی

توصیه می‌شود که در پایان هر تمرین بدنی حرکات کششی را انجام دهید. می‌توان برای عضلات ساق پا، ران، پا و باسن تمرین‌های کششی انجام داد.

دویدن

اگر لباس‌های مناسبی به تن داشته باشید، دویدن در فصل زمستان برای شما ممکن می‌شود. همواره برای دویدن در فضای باز لباس زیاد و مناسب بپوشید و در صورت احساس گرما لباس بیرونی خود را درآورید. به هنگام شروع دویدن سعی کنید که در جهت باد بدوید. به هنگام دویدن به سمت خانه سعی کنید که در جهت خلاف باد بدوید تا بدنتان بیش‌ازحد سرد نشود.

دیگر تمرینات بدنی

یکی دیگر از راه‌های انجام تمرینات جسمی در فصل زمستان این است که به یک باشگاه ورزشی بروید. یک باشگاه ورزشی فعالیت‌های تمرینی همچون ایروبیک،

یوگا به انعطاف‌پذیری بدن کمک می‌کند. خبر خوب در مورد یوگا این است که می‌توان آن را در هرجایی (منزل، سرکار، باشگاه) انجام داد. یوگا شامل حرکات گرم‌کردنی، تمرین‌های کششی و تمرین‌های تقویتی برای تمام اندام‌های بدن است. حرکات گرم‌کردنی شامل درجا زدن، خم شدن به جلو و عقب، چرخاندن سر به عقب و جلو و کناره‌ها، خم کردن زانو، کشیدن دست‌ها به بالا و کناره‌ها و... است. سوری نام یک تمرین کامل است که شامل کشیدن تمام اندام‌های بدن و بهبود نفس کشیدن از طریق تکنیک‌های تنفسی دقیق و حساب‌شده است. علاوه بر این، در یوگا تمریناتی برای کمر، شکم، کتف‌ها، پاها، دست‌ها، گردن، سر و قفسه سینه وجود دارد. انجام یوگا یکی از بهترین راه‌ها برای تمرین دادن تمام اندام‌های بدن و انعطاف‌پذیر کردن آن‌هاست.

حرکات برای گرم کردن

یک فعالیت گرم کردن ۶ دقیقه‌ای شامل درجا قدم رو رفتن (۳ دقیقه)، کشیدن پاها (۱ دقیقه)، بلند کردن زانوها (۳۰ ثانیه)، خم کردن زانو و کشیدن دست‌ها به اطراف (۳۰ ثانیه) و چرخاندن شانه‌ها به عقب و جلو (۱ دقیقه) است.

حرکات قدرتی

در این نوع از حرکات تمرکز تمرین‌ها روی شکم، بازوها، پاها و کمر است. برای انجام تمرین مربوط به شکم دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید، بطوریکه پای شما هم‌راستا با باقی بدن باشد. دستان خود را پشت گوش خود قرار دهید و سر و شانه‌های خود را ۷/۵ سانتی‌متر بالا بیاورید. دوباره به حالت ابتدایی برگردید و این حرکت را ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید. به این حرکت کرانچ شکمی نیز می‌گویند.

تمرین مشابهی را می‌توان برای کمر انجام داد. برای این تمرین روی قفسه سینه خود دراز بکشید و پاهای خود را به اطراف باز کنید. دست‌های خود را پشت گوش قرار دهید و سپس به آرامی شانه‌های خود را ۷/۵ سانتی‌متر بلند کنید و دوباره به حالت عادی برگردید. این تمرین را می‌توانید ۱۵ تا ۲۰ بار تکرار کنید. این تمرین باعث بهبود حالت بدن شما می‌شود. این

کت ضد آب پوشید. اگر هوا خیلی سرد باشد روی کت پشمی کت دیگری را می‌توان پوشید. اگر کت‌های درونی دارای آستر توری باشند باعث فرار عرق‌ها از بدن می‌شوند. زیر شلوارک یا گرم‌کن باید لباس کشی یا چسبان پوشید. سر خود را باید با کلاه بپوشانید و برای دستان خود از دستکش استفاده کنید. علاوه بر این، برای محافظت از پاهای خود باید از کفش‌های مخصوص دویدن و جوراب استفاده کنید.

شنا کردن، اسکواش، بولینگ، تردمیل و هنرهای رزمی را ارائه می‌دهد.

لباس ورزشی در زمستان

لباسی که با بدن ما در تماس است باید نازک و ترجیحاً از پنبه نباشد. پارچه‌های لباس‌هایی که با بدن ما تماس دارند باید طوری باشند که عرق را جذب کنند و بدن را خشک نگه‌دارند. براساس میزان سردی هوا می‌توان روی این نوع از لباس‌ها کت پشمی یا



فصلنامه عصر ورزش

سال دوم | شماره پنجم | زمستان ۱۴۰۰

انجمن علمی فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

