



تفاوت ورزش های

مقاومتی، استقامتی و هوازی

The Difference Between Resistance, Endurance And Aerobic Exercise



دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

عضلانی بزرگ را در گیر می کنند.
شدت: شدت های بین ۶۰ تا ۹۰ درصد هدف ضربان قلب
توصیه می شوند، برای افرادی که آمادگی قلبی تنفسی
پایینی دارند، شدت های ۴۰ تا ۵۰ درصد هدف ضربان قلب
پیشنهاد می شود.

تعداد جلسات: برای ۳ تا ۵ روز در هفته
مدت: بین ۲۰ تا ۶۰ دقیقه

◀ معرفی مراحل ▶

مرحله مقدماتی: این مرحله معمولاً بین ۴ تا ۶ هفته
به طول می انجامد، که در این مدت، حرکات کششی،
نرمش های سبک و فعالیت های ایروبیک سبک توصیه می
شوند. تعداد جلسات ۳ جلسه در هفته توصیه می شود.
شدت فعالیت در این زمان تا ۵۰ درصد هدف ضربان قلب
توصیه می گردد. مدت فعالیت هوازی لااقل ۱۲ دقیقه باید
باشد، که در اواخر این مرحله می توان آن را به ۲۰ دقیقه
نیز افزایش داد.

مرحله پیشرفت: این مرحله معمولاً بین ۱۶ تا ۲۰
هفته طول می کشد. در این مرحله میزان پیشرفت سریع
بوده و شدت فعالیت ورزشی به تدریج پس از ۲ تا ۳ هفته
افزایش پیدا می کند، تعداد جلسات ورزش هفتگی از ۳
جلسه به ۵ جلسه در هفته افزایش می یابد. مدت فعالیت
ورزشی باید لااقل ۳۰ دقیقه باشد.

مرحله حفظ: پس از رسیدن به سطح مطلوب آمادگی
قلبی تنفسی، فرد وارد مرحله حفظ برنامه ورزشی می
شود. این مرحله معمولاً ۶ ماه بعد از شروع تمرینات
ایروبیک شروع شده و تا پایان عمر فرد می بایست ادامه
پیدا کند.



AEROBIC EXERCISE

STRENGTH TRA

بسکتبال، فوتبال، هندبال، والیبال، رقص های
فولکلوریک، ورزش های راکتی، تمرین ایزوتونیک در
سیستم دایره ای، تمرین ایزوتونیک در سیستم فوق
دایره ای

▶ برنامه ریزی جهت فعالیت ایروبیک ◀ در مورد برنامه ایروبیک ویژه افزایش تندرستی :

از نظر نوع: فعالیت های بدنی باید از نوع استقامتی
مثل تمرین های ورزشی منظم، کار در خانه و حیاط،
فعالیت بدنی ملایم و تفریحات سالم باشد.
شدت: شدت فعالیت های بدنی باید حداقل در حد
متوسط باشد.

تعداد جلسات: فعالیت های بدنی برای بیشتر از ۵ روز
در هفته و ترجیحاً در تمام روزهای آن توصیه می شوند.
مدت: به طور کلی حداقل ۳۰ دقیقه در هر جلسه به
انجام تمرینات اختصاص داده شود، که البته بسته به نوع
فعالیت فرق می کند.

▶ اگر هدف اصلی بالا بردن سطح آمادگی قلبی تنفسی است:

نوع: فعالیت های هوازی ریتمیک انتخاب شوند، چون
پیوسته قابل انجام بوده و گروه های



The Difference Between Resistance,
Endurance And Aerobic Exercise



تأثیر قرار خواهد داد. فعالیتهای ورزشی پلیومتریک نیز ممکن است شامل زیرمجموعه‌های این روش‌های تمرینی باشند که معمولاً دربرگیرنده‌ی فعالیتهای ورزشی جهشی و پرشی هستند که بر سرعت حرکات و زمان تماس محدود با زمین تأکید می‌کنند که بیشتر در افزایش توان به کار می‌رود.

◀ تمرینات قدرتی ▶

تمرینات قدرتی نوعی از تمرینات بدنی است که با تمرکز

ورزشهایی که تمرینات قدرتی به صورت پایه‌ای در آن استفاده می‌شوند شامل بدنسازی، وزنه‌برداری، پاورلیفتینگ، پرتاب وزنه و هنرهای رزمی است.

▶ تمرینات هوازی ▶

▶ انواع فعالیت ایروبیک ▶

◀ گروه اول ▶

این گروه از فعالیت‌های ایروبیک با شدتی ثابت اجرا شده و به مهارت وابسته نیستند:

دوچرخه سواری، دوچرخه ثابت، دویدن نرم یا جاگینگ، دویدن، راهپیمایی، قایقرانی، پله نوردی، اسکی، سوار کاری

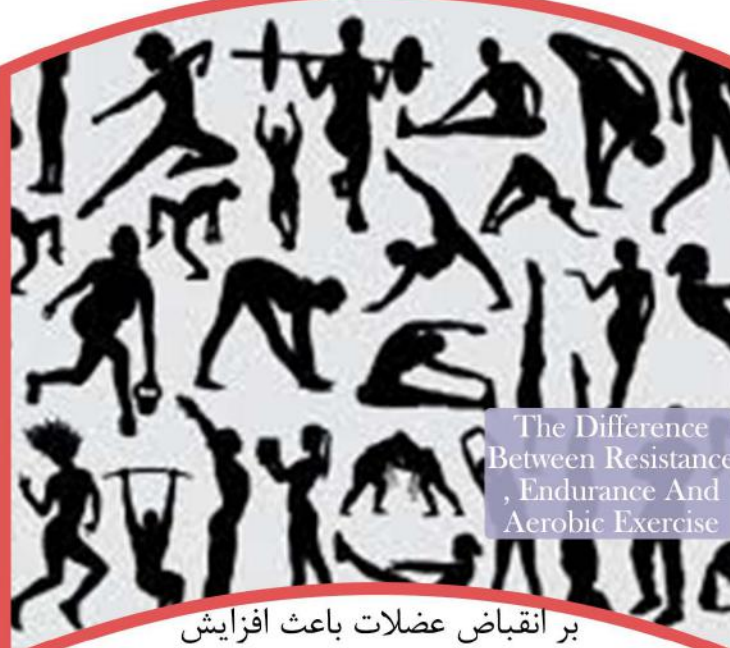
◀ گروه دوم ▶

این فعالیت‌ها با شدت ثابت یا متغیری انجام شده و تابع مهارت می‌باشند:

رقص‌های ایروبیک، اسکی، پیاده‌روی، اسکیت، طناب زدن، شنا کردن، فعالیت‌های آبی مثلاً واترپلو، راهپیمایی در بین تپه یا هاکنینگ

◀ گروه سوم ▶

این دسته از فعالیت‌های ایروبیک بشدت متغیر بوده و با مهارت وابستگی عمیقی دارند:



The Difference
Between Resistance,
Endurance And
Aerobic Exercise

بر انقباض عضلات باعث افزایش قدرت و استقامت و اندازه عضلات می‌شود. در صورتی که تمرینات قدرتی درست انجام شود می‌تواند فواید زیادی در احساس سلامت و قدرت استخوان‌ها، عضلات و تاندون‌ها و رباط‌ها ایجاد کند.

▶ تمرینات مقاومتی ▶

تمرینات مقاومتی شامل تعدادی از تکنیک‌های تمرینی مختلف است به عنوان مثال تمرین با وزنه و تمرین قدرتی. با وجود این، معمولاً تمرینات با وزنه شامل فعالیت‌های ورزشی اجرا شده در برابر یک مقاومت، جهت افزایش قدرت و استقامت می‌باشد. فعالیت‌های ورزشی معمولاً به تکرارها و ست‌ها تقسیم می‌شوند و با دوره‌های ریکاوری از هم متمایز می‌شوند. مشابه تمرینات پرشدت (HIT)، بهینه سازی جلسات تمرینات با وزنه به دستکاری محرک‌های تمرینی از طریق وزنه‌ها، ست‌ها، تکرارها و ریکاوری بستگی دارد. مدت بین چرخه‌ی تمرین ورزشکاران، مسابقه ویژه ورزشکار و هدف نهایی جلسات تمرین، طراحی جلسات مقاومتی را تحت