

عنوان مقاله:

ضرورت رعایت اصل گرم کردن و کاهش آسیب های ورزشی با رویکرد بهبود کارایی

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی ایده های نوین در مدیریت، اقتصاد، حسابداری و بانکداری (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسنده:

محسن علائی راد - دکترای تربیت بدنی و علوم ورزشی(گرایش مدیریت ورزشی)، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی

خلاصه مقاله:

داشتن فعالیت فیزیکی گام بسیار مهمی در حفظ سلامت قلب است. حفظ وزن سالم و محافظت از عروق در برابر آسیب دیدگی های ناشی از بالا بودن کلسترول، قند خون و فشار خون که ممکن است باعث حمله قلبی یا سکته مغزی شوند یکی از موثرترین ابزارها برای حفظ سلامت قلب است. داشتن فعالیت بدنی منظم یکی از مهم ترین اقداماتی است که می توانیم برای حفظ و ارتقاء سلامت خود انجام دهیم. همه افراد با هر سن و سطح توانایی می توانند از مزایای فعالیت جسمی بر سلامتی برخوردار شوند. کاهش وزن و حفظ تناسب اندام بهترین روش برای پیشگیری از ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت است. روش: انجام یک تمرین با شدت و انرژی زیاد و سپس استراحت فعال در مدتی طولانی تر. در واقع هر چه عضلات بیشتری در یک تمرین ورزشی درگیر شوند، قلب شما باید برای تغذیه آنها بیشتر کار کند بنابراین قوی تر می شود. پارو زدن، شنا کردن، اسکی، پیاده روی و... همه عضلات بدن را به کار می گیرند؛ بدون این که به آنها آسیبی وارد کنند. ورزش منظم همچنین به افزایش تعریق پوست منجر شده و این اثر خوبی در نرم شدن پوست و پیشگیری از شکنندگی آن دارد. افرادی که هنگام ورزش پیاده روی طولانی می کنند، چهره بشاش تری دارند و رنگ پوست آنها روشن تر است و در صورتی که مبتلا به آکنه شوند، درمان آکنه در این افراد راحتتر است. در نتیجه می توان گفت متاسفانه خیلی از ورزشکاران دوست دارند تمرین را زود شروع کنند و زود هم تمام کنند اما این کار یعنی فراموش شدن بخش ابتدایی تمرین(گرم کردن) و بخش انتهایی تمرین(سرد کردن). فراموشی گرم کردن و یا دست کم گرفتن این بخش مهم از تمرین جز افزایش آسیب دیدگی و کاهش کیفیت تمرین فایده ی دیگری نخواهد داشت. هیچ شکی وجود ندارد زمانی که برای گرم کردن و سرد کردن یک ورزشکار صرف می شود باعث افزایش عملکرد و سرعت بخشیدن به روند ریکاری بدن در بعد از تمرین می شود.

کلمات کلیدی:

گرم کردن، آسیب های ورزشی، بهبود کارایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1470624>

