

## عنوان مقاله:

نقش قلب در تمرینات ورزشی

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسنده:

نادر احمدبیگی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی و فیزیولوژی ورزشی

## خلاصه مقاله:

قلب اندام بسیار حساسی است که کارهای مهم و حیاتی را انجام می دهد. سلامت قلب، زندگی انسان ها را دوام بخشیده و او را در اجرای کارهای روزمره توانمند و شاداب می کند. زندگی های ماشینی امروزه، آلودگی هوا، کم تحرکی و تغذیه نامناسب، خطرهای بیشماری برای قلب دارند و قربانیان زیادی گرفته اند. ورزش اگر به اندازه، با برنامه و منظم باشد، عاملی مهم برای تقویت قلب است. ورزش، قلب را نیز مانند دیگر اعضای بدن نیرومند می کند

## کلمات کلیدی:

قلب ، ورزش های لازم قلب ، کم تحرکی، عروق قلبی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1532134>

