

## عنوان مقاله:

اثرات تمرین مقاومتی بر بیماری های قلبی عروقی؛ مطالعه مروری

## محل انتشار:

چهارمین کنفرانس بین المللی یافته های نوین در علوم پزشکی و بهداشت با رویکرد ارتقای سلامت (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

## نویسندگان:

حسین ابراهیمی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد تهران مرکز، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

شهین محمدی - کارشناس علوم آزمایشگاهی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران

رضا دلشاد - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران

## خلاصه مقاله:

بیماری های قلبی عروقی همه ساله عده ی زیادی را به کام مرگ می کشاند که مهم ترین آنها فشارخون است. شناخت عوامل موثر در ایجاد بیمارهای قلبی عروقی و عوامل تعیین کننده و پیش گیرنده نظیر فعالیت بدنی، تغذیه و ... می تواند نقش مهمی در پیشگیری از پیشرفت این بیماری ها داشته باشد. بهبود و ارتقاء آمادگی جسمانی و سلامت عمومی مردم اثرات مفیدی در کنترل و درمان عوامل مرتبط با این اختلالات دارد. در این راستا نتایج مطالعات نشان داده است که تمرینات ورزشی مقاومتی در کاهش فشار خون موثر است. هدف از مطالعه حاضر مروری بر اثر تمرینات مقاومتی بر بیماری های قلبی عروقی و نیز ارائه راهکارهای مفید ورزشی در این زمینه است.

## کلمات کلیدی:

فعالیت مقاومتی، هایپرتروفی، فشارخون، ضربان قلب

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1685625>

