

عنوان مقاله:

چربی سوزی و عضله سازی و اصول طراحی تمرین مرتبط با سلامت

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

یوسف دمور - کارشناسی ارشد، تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، مرکز یاداره آموزش و پرورش شهرستان بستک بخش جناح، آموزشگاه مریم مربوطی جناح

فرشته مهرد - کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان فاطمه الزهرا(س)، بندرعباس اداره آموزش و پرورش شهرستان بستک بخش جناح، آموزشگاه بزرگران

خلاصه مقاله:

بین سلامتی و آمادگی جسمانی افراد ارتباط معنا داری وجود دارد. هرچه میزان آمادگی جسمانی افراد بیشتر باشد کمتر بیمار می شوند. آمادگی جسمانی با انجام تمرینات بدنی سلامت محور همراه با برنامه ریزی آکادمیک بهبود میابد. مهمترین نکته در طراحی تمرینات توجه به توانایی ها و قابلیت های فرد می باشد که بررسی آنها نیازمند تخصص کافی است که فرد متناسب با توانایی ها و شرایط جسمانی خود ورزش کند. محاسبه و بررسی دقیق وضعیت موجود فرد اعم از اضافه وزن، کمبود وزن، سابقه بیماری، قدرت عضلات، معاینه قامت، در ارائه ی تمرین مورد نظر هر فرد لازم است که در نظر گرفته شوند. تعیین اهداف برنامه بر اساس شرایط فرد اولویت بندی اهداف بر اساس شرایط موجود طراحی برنامه ی تمرینی شامل تعداد جلسات، نوع تمرینات، ضربان قلب هدف، شدت و زمان تمرین، در برنامه ی تمرینی سلامت محور در نظر گرفته می شوند. آمادگی جسمانی مرتبط با سلامت به پنج بخش تقسیم می گردد. این نوع از آمادگی جسمانی به شدت تمرین پذیر است و با ورزش کردن، رژیم ورزشی سالم و اصلاح عادات روزمره ارتقا پیدا می کند. افرادی که به طور طبیعی با استفاده از رژیم غذایی و تمرینات بدنی ظرفیت ریه و قلب و همچنین آمادگی عضلات خود را افزایش می دهند، عموماً اشخاص سالم تری خواهند بود. برای انجام ورزش مناسب با وضعیت جسمانی، هر فرد نیاز به برنامه ی تمرینی مختص به شرایط و ویژگی های خودش را دارد، و به منظور دستیابی به عملکرد و نتایج بهینه، طراحی یک برنامه بدنسازی کارآمد بسیار ضروری می باشد.

کلمات کلیدی:

چربی سوزی، عضله سازی، استقامت بدنی، تمرین مناسب، تمرینات قدرتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1761475>

