

## عنوان مقاله:

روش های طراحی تمرین مقاومتی در ورزش های انفرادی

## محل انتشار:

سومین همایش بین المللی تربیت بدنی، سلامت و علوم ورزشی (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

محمد طه نقیب - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

رضا فرضی زاده - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی

## خلاصه مقاله:

تمرینات مقاومتیهدف عمده تمرینات مقاومتی افزایش تدریجی و فزاینده بار جهت تقویت سیستم عضلانی اسکلتی است. اینگونه تمرینات باعث افزایش اندازه و قدرت عضلات و همچنین باعث افزایش تراکم و توده استخوانی میشوند. تمرینات مقاومتی به خاطر اثر مثبتی که بر استخوان سازی دارند، از بروز استئوپروز (پوکی استخوان) پیشگیری میکند. فواید دیگر تمرینات مقاومتی عبارتند از: \* کمک به کاهش فشار خون \* بهبود بخشیدن ظاهر بدن \* افزایش تعادل و هماهنگی بدن \* تقویت سیستم ایمنی \* کمک به کنترل وزن بدن با افزایش میزان متابولیسم پایه \* افزایش قدرت در افراد سالمند و جلوگیری از زمین خوردگی آنها \* افزایش HDL خون \* کاهش اضطراب و تقویت اعتماد به نفس بواسطه افزایش قدرت

## کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2063996>

