

تأثیر ورزش بر استقامت قلبی-عروقی

فاطمه کریمی^۱

۱. دانشجوی کارشناسی پیوسته رشته ی آموزش جغرافیا، کارشناسی، دانشگاه فرهنگیان، پردیس آیت اله کمالوند لرستان.



gmail.com@fatemehkaremi1404



MDOI-02-2026.0057

چکیده 58-2-806080

این مقاله به بررسی تأثیر ورزش بر استقامت قلبی - عروقی می پردازد . توجه به قلب و برخورداری از استقامت قلبی عروقی از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است ، همانطور که نتایج نشان می دهد ؛ کسانی که استقامت قلبی - عروقی بالایی دارند تا ۳۰٪ کمتر به بیماری های قلبی دچار شده و حتی درمورد بروز چنین مشکلاتی سریع تر بهبود یافته و کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت ؛ بنا بر نتایج به دست آمده ، ورزش ها و فعالیت های بدنی منظم نقش بسیار مهمی در افزایش سطح استقامت قلبی - عروقی داشته و به پیشگیری از بیماری های قلبی مختلف کمک شایانی می کند . بهترین راه برای تقویت سیستم قلبی - عروقی و لذت بردن از عملکرد یک قلب سالم انجام تمرینات ورزشی منظم و مناسب است ؛ زیرا ورزش منظم علاوه بر تأثیر گذاری فراوان بر روی قلب ؛ سلامت عمومی بدن را نیز ارتقاء می بخشد که این سلامت عمومی به نوبه خود روی کارایی قلب تأثیر گذاشته و نتیجه چنین حالتی تجربه یک زندگی سلامت ناشی از سلامت عمومی بدن و مهم تر از آن عملکرد مطلوب این پمپ عضلانی هوشمند است .

کلمات کلیدی : استقامت قلبی - عروقی ، روش های اندازه گیری استقامت قلبی - عروقی ، VO2 max ، تمرینات هوازی ، تمرینات تناوبی ، تمرینات انعطاف پذیری و تمرینات تعادل

مجله پیشروان علوم تربیتی و آموزشی

در سال‌های اخیر بهبود سلامت قلبی عروقی و ارتفاع کیفیت زندگی ه یکی از مهم‌ترین اهداف در نظام سلامت تبدیل شده است اما با وجود این همه اهمیت متاسفانه خیلی از افراد از فواید ورزش برای قلب آگاه نیستند و همین موضوع کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی منظم سبک زندگی تغذیه ناسالم باعث شده است که شاهد شیوع گسترده بیماری‌های قلبی در هر سن و سالی در همه افراد باشیم ورزش منظم از جهت های مختلفی باعث افزایش ظرفیت و کارایی سیستم قلبی عروقی می‌شود مانند افزایش کارایی تنفسی بهبود عملکرد قلب در پمپاژ خون و تقویت ساز و کارهای تنظیم جریان خون در بدن از آنچه که بسیاری از بیماری‌های قلبی عروقی با سبک زندگی افراد ارتباط وسیعی دارد بررسی علمی تاثیر ورزش بر استقامت قلبی عروقی و بیان سازوکارهای اصلی این اثرگذاری است در ادامه به مفاهیم قلب و وظایف آن استقامت قلبی عروقی و اهمیت آن انواع ورزش‌های موثر بر این استقامت و نکات ایمنی در زمینه ورزش‌های موثر بر استقامت قلبی عروقی بیان می‌شوند و مورد بحث قرار می‌گیرند

قلب (Heart) و وظایف آن

قلب پمپ عضلانی و هوشمند و خستگی ناپذیر در واقع یک موتور بیولوژیکی فوق العاده پیچیده است که در قفسه سینه و کمی متمایل ه سمت چپ قرار دارد؛ این عضو حیاتی از جنس ماهیچه است و نقش پمپاژ خون در رگ‌ها را به عهده دارد و در واقع متشکل از چهار حفره (دهلیز راست ، دهلیز چپ، بطن کوچک (راست) و بطن بزرگ (چپ)) است که طی پمپاژ، از خون پر و خالی می‌شوند. و با بهره‌گیری از سیستم الکتریکی دقیق و دریچه‌های یک طرفه وظیفه حیاتی گردش خون را به عهده دارد. وظیفه اصلی قلب پاژ کردن خون اکسیژن‌دار به سراسر بدن برای تغذیه سلول‌ها و نیز بازگرداندن خون غنی از دی اکسید کربن به ریه ها است؛ این فرایند بدون اندکی توقف در طول عمر انسان حدود ۳ میلیارد بار انجام می‌شود.

استقامت قلبی -عروقی (endurance cardiovascular)

استقامت قلبی - عروقی یا آمادگی هوازی یکی از فاکتورهای آمادگی جسمانی است که نقش کلیدی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی دارد، استقامت قلبی -عروقی به معنای توانایی قلب ریه‌ها و سیستم گردش خون در تامین اکسیژن برای عضلات در فعالیتهای فیزیکی طولانی مدت و با شدت متوسط تا زیاد است ؛ به بیان ساده در استقامت قلبی -عروقی یعنی وقتی فردی ورزش یا فعالیت بدنی می‌کند قلب او تا چه حد توانایی دارد که اکسیژن و خون را به عضلات برساند؛ برای مثال یک دوندۀ ماراتن که در حال دویدن است در این حالت قلب او با افزایش ضربان ، قلب خون را با سرعت زیاد پمپاژ می‌کند تا اکسیژن لازم را به عضلات برساند در عین حال ریه‌ها با حداکثر ظرفیت خود اکسیژن را جذب کرده مویرگ‌های عضلانی با گسترش کامل ، این اکسیژن به سلول‌ها می‌رسانند تا فرایند تولید انرژی در میتوکندری بدون تجمع اسید لاکتیک ، فعالیت را ادامه دهد؛ بدیهی است که هر چقدر سیستم قلبی - عروقی در انتقال و مصرف اکسیژن کارآمدتر باشد استقامت قلبی -عروقی فرد هم بالاتر است . پس استقامت قلبی- عروقی بیانگر میزان توانایی قلب و ریه‌ها در رساندن اکسیژن لازم به سلول‌ها در زمانی که رد در حال فعالیت یا ورزش می‌باشد است.

اهمیت استقامت قلبی - عروقی

گاهی اوقات می‌بینیم که حتی برای بالا و پایین رفتن چند پله ساده به سختی نفس می‌کشیم و نیاز به استراحت داریم تا بدنمان دوباره به حالت اولیه و آرامش برگردد در این حالت متخصصان می‌گویند فرد استقامت قلبی - عروقی پایینی دارد و باید هرچه سریع‌تر جهت ارتقاء سطح سلامت قلبی - عروقی خود اقدام کند زیرا این حالت نشان دهنده این است که سیستم قلبی - عروقی تحت فشار قرار گرفته و به همین دلیل است که ضربان قلب فرد تند شده و نفس کشیدن نیز مشکل می‌شود. اگر گردش خون کارآمد باشد اکسیژن بیشتری به سلول‌ها رسیده ملکرد بافت‌ها و ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند؛ برخورداری از سطح قابل قبولی از استقامت قلبی - عروقی، خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با این سیستم مانند نارسایی یا حمله قلبی، سکته مغزی و فشار خون بالا را کاهش می‌دهد، و کلسترول بد (LDL) و فشار خون را کاهش می‌دهد، و کنترل وزن کمک کرده، و خونرسانی به مغز و عملکرد شناختی را تقویت می‌کند، باعث افزایش تابولیسم پایه بدن می‌شود که به معنای سوزاندن کالری بیشتر حتی در حالت استراحت می‌باشد. اهمیت استقامت قلبی - عروقی مانند سوخت مورد نیاز برای بدن است اگر این سوخت نباشد فرد توانایی انجام کارهای روزمره را هم نخواهد داشت برای مثال: دو نفر را در نظر بگیرید :

۱- شخصی با استقامت قلبی عروقی پایین که بعد از اندکی دویدن، ضربان قلبش بالا رفته و به دلیل کمبود اکسیژن دچار درد عضلانی می‌شود ۲- شخص دوم استقامت قلبی - عروقی بالا، همچنان ضربان قلبش نرمال است قلبش با هر بار تپش، خون غنی از اکسیژن را به عضلات می‌فرستد و بدنش سریع‌تر اسید لاکتیک را دفع می‌کند. بنابراین علاوه بر تفاوت در خستگی این دو فرد، کسی که استقامت قلبی - عروقی بالایی دارد قلبش در دراز مدت ضعیف نمی‌شود و احتمال بروز بیماری‌های قلبی در او کاهش چشمگیری خواهد داشت.

تفاوت استقامت قلبی - عروقی و استقامت عضلانی :

استقامت عضلانی توانایی یک عضله برای انجام حرکات تکراری تا زمان خستگی است؛ حتی در حالی که استقامت قلبی - عروقی به کارایی قلب و ریه‌ها در تامین اکسیژن اشاره دارد؛ این دو نوع استقامت معمولاً همزمان تقویت می‌شوند؛ زیرا در هنگام ورزش عضلات قلب و ریه‌ها همگی در حال فعالیت هستند.

روش‌های اندازه‌گیری استقامت قلبی - عروقی

توجه به اهمیت استقامت قلبی - عروقی، اندازه‌گیری این استقامت از اهمیت بسیاری برخوردار است. سنجش استقامت قلبی - عروقی به روش‌های مختلفی انجام می‌شود:

۱- دسته‌ای از این روش‌ها، تست‌ها و اندازه‌گیری‌های ساده و خانگی است مانند (تست ۶ دقیقه پیاده‌روی)، منظور از این حالت، پیاده‌روی با سرعت ثابت به مدت ۶ دقیقه و پس از اندازه‌گیری مسافت پیموده شده است؛ و روش دوم، (تست ضربان قلب در حین ورزش)، در این حالت

، فرد باید با استفاده از دستگاه ضربان سنج ، ضربان قلب را در حین ورزش اندازه گیری و پس از آن با ضربان قلب در هنگام استراحت مقایسه کند و سپس نتایج نسبت ها را با جدولی که بر این مبنا تنظیم شده است بسنجد.

۲- تست های حرفه ای اندازه گیری استقامت قلبی -عروقی

مانند: ۱- تست ورزش: این حالت فرد روی یک تردمیل یا دوچرخه ثابت با شدت های مختلف ورزش می کند و در حین ورزش، ضربان قلب و فشار خون اندازه گیری می شود.

۲- روش دوم ، اکو گاردیوگرافی : در این روش ، تصاویری از قلب به واسطه امواج صوتی ایجاد می شود تا پزشک متخصص با استفاده از تصاویر ایجاد شده عملکرد قلب فرد را ارزیابی کند.

۳- نتیجه تست های استقامت قلبی - عروقی گاهی اوقات به صورت حداکثر اکسیژن مصرفی ($VO_2 \max$) یعنی مقدار اکسیژنی که هنگام بیشتری تلاش در یک فعالیت مصرف می شود و کاربرد گسترده برای آزمایش استقامت هوازی تا تناسب قلب و عروق دارد گزارش می شود ؛ لازم به ذکر است که هر چقدر این فاکتور ($VO_2 \max$) بالاتر باشد، نشان از آمادگی بیشتر بدن برای ورزش ها و سلامت بالاتر دارد.

اهمیت تاثیر ورزش بر استقامت قلبی - عروقی :

ورزش منظم برای همه افراد در جهت تقویت ماهیچه ها مهم بوده و برای داشتن یک قلب سالم ضروری است . طول عمر همه افراد را اعم از افرادی که با بدنی سالم و یا افرادی که با عارضه هایی از جمله عارضه های قلبی -عروقی دست و پنجه نرم می کنند افزایش می دهد ؛ ورزش به طور مستقیم عضله قلب را تقویت کرده ، فشار خون را کاهش داده ، سطح کلسترول خون را بهبود بخشیده به پیشگیری از بیماری های قلبی و کاهش خطر حملات قلبی کمک می کند و تاثیر زیادی بر کاهش ضربان قلب و کاهش فشار خون دارد . اگر بخواهیم تاثیر ورزش بر استقامت قلبی - عروقی را به چیزی تشبیه کنیم باید بگوییم ورزش همچون داروهای مسدود کننده بتا برای بدن است؛ طبق شواهد پزشکی تاثیر ورزش برای بعضی از بیماری های قلبی می تواند برابر با بعضی از داروهای قوی باشد . علت اینکه ورزش منظم باعث می شود فرد کالری بسوزاند LDL (کلسترول بد) را کاهش و HDL (کلسترول خوب) را افزایش دهد به طور کلی باعث کاهش وزن می شود و به تنظیم فشار خون کمک می کند اگر با یک تغذیه و رژیم غذایی سالم، مفید و متناسب همراه باشد اثربخش تر خواهد بود یکی از فواید ورزش منظم بر عوامل خطر قلبی -عروقی ، مرتبط با زایای فیزیولوژیکی آن می باشد یعنی حداکثر مصرف اکسیژن با ظرفیت هوازی . شواهد پزشکی حاکی از آن است که فعالیت ها و تمرینات منظم ورزشی باعث افزایش ظرفیت رگ های خونی می شود به همین دلیل با عملکرد بهتر دیواره عروقی و توانایی برای تامین اکسیژن و عضلات در طول تمرین همراه می شود . یکی از تاثیرات ورزش برای قلب تاثیر آن بر روی استرس است ؛ زیرا هورمون های استرس بار اضافی بر قلب وارد کرده و در کارکرد طبیعی آن اختلال ایجاد می کند؛ ورزش سطح کورتیزول خون را کاهش داده و باعث ایجاد حس آرامش و نیز حالت طبیعی در عملکرد قلب می شود .

انواع تمرینات و ورزش های موثر برای افزایش استقامت قلبی - عروقی:

ورزش‌های مفید برای قلب شامل ورزش‌های هوازی، تمرینات مقاومتی و تمرینات انعطاف پذیری هستند ترکیب این سه نوع ورزش می‌تواند عملکرد قلب را بهبود ببخشد و از بروز مشکلات قلبی جلوگیری کند.

۱- ورزش‌های هوازی یا کاردیو (Aerobic exercise) : مهم‌ترین تمرینات که در جهت افزایش استقامت قلبی - عروقی هستند در گروه ورزش‌های هوازی قرار دارد؛ بنابراین گزارشات کارشناسان ورزشی انجام ورزش‌های هوازی مهمترین بخش از آمادگی جسمانی محسوب می‌شود؛ این نوع ورزش‌ها بیشترین تاثیرات در تقویت قلب دارند زیرا با توجه به تحقیقات پزشکی، تمرینات هوازی باعث افزایش ضربان قلب و بهبود اکسیژن رسانی به عضلات می‌شوند. تمرینات هوازی پایه‌ای مزایای فراوانی از جمله عملکرد قلب و ریه‌ها، کاهش وزن، کاهش درصد چربی بدن، تقویت سیستم ایمنی، افزایش انرژی و به تبع آن بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی را به همراه دارد. از جمله ورزش‌های هوازی موثر در استقامت قلبی - عروقی می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم :

۱- پیاده‌روی سریع (Brisk walking) : از جمله ساده‌ترین ورزش‌های هوازی است که به ابزار فیزیکی خاصی هم نیاز ندارد؛ فردی که قصد ارتقاء سلامت سیستم قلبی -عروقی خود را دارد بهتر است در اکثر روزهای هفته به مدت ۳۰ دقیقه الی یک ساعت این تمرین را انجام دهد .

۲- دوچرخه سواری (cycling) : با فشار کمی که به مفاصل وارد می‌کند گزینه مناسبی برای افزایش استقامت قلبی - عروقی است. دوچرخه سواری با استفاده از دوچرخه ثابت یا تردمیل و یا دوچرخه معمولی به دلیل فشار کم آن بر روی مفاصل برای همه افراد با هر سطحی از آمادگی جسمانی مناسب است .

۳- دویدن (Running) : یک تمرین هوازی است که نسبت به پیاده‌روی کالری بیشتری می‌سوزاند؛ بهتر است قبل از شروع دویدن، با استفاده از پیاده‌روی سریع، بدن را گرم و آماده کرد. این حرکت با درگیر کردن عضلات بزرگ پا نقش موثری در افزایش استقامت قلبی -عروقی دارد.

۴- شنا کردن (Swimming) : ورزشی است که ضمن تقویت عضلات، استقامت قلبی - عروقی را هم به نحو فوق العاده‌ای بالا برده و با درگیری همزمان عضلات بالاتنه و پایی نقش مهمی در افزایش ظرفیت ریوی ایجاد می‌کند و در نهایت تاثیر زیادی بر سیستم قلبی -عروقی می‌گذارد.

۵- طناب زنی (Jump Rope) : به دلیل شدت بالا، بازدهی متابولیک را سریع افزایش داده و کالری زیادی را در کوتاه مدت می‌سوزاند. از این جهت نقش مهمی در افزایش سطح استقامت قلبی -عروقی ایفا می‌کند.

۶- ایروبیک نیز یکی دیگر از این موارد است که به بهبود گردش خون افزایش ضربان قلب کمک فراوانی می‌کند .

به طور کلی ورزش‌های هوازی منظم با شدت متوسط، افزایش طول عمر را به دنبال دارند. حجم فشاری که به ورزشکاران استقامتی وارد می‌شود معمولاً بین ۱۵ تا ۲۰ برابر بیشتر از افراد یا حتی ورزشکاران معمولی می‌باشد؛ این مورد می‌تواند برای بعضی از افراد نگران کننده باشد چرا که در بعضی از ورزشکاران استقامتی در دراز مدت بیماری‌های قلبی از جمله بیماری‌های عروق کرونر و آریتمی افزایش یافته است.

آیا ورزش‌های استقامتی می‌توانند برای بعضی از افراد مضر باشند ؟

با توجه به پاراگراف قبلی در رابطه با این موضوع باید ذکر کرد که ورزش‌های استقامتی علاوه بر فواید زیادی که برای سلامتی دارند، اگر فردی به درستی آنها را انجام ندهد و یا به دلیل بیماری یا شرایط خاص ممکن است با خطر همراه باشند؛ اگرچه تمرینات استقامتی هدف ارتقاء سطح سلامت فرد را دارند اما در مواردی نادر می‌توانند در افرادی که بیماری‌های قلبی داشته یا نسبت به آن بیماری بی اطلاع هستند مشکل ساز شوند بی‌احتیاطی و انجام نادرست این تمرینات می‌تواند باعث ایجاد مشکلاتی شود از جمله

آسیب‌های اسکلتی -عضلانی (به ویژه در افرادی که شدت تمرینات را ناگهانی افزایش می‌دهند)، خستگی مزمن، در صورت عدم استراحت کافی و یا تمرینات بیش از حد که این خستگی مداوم به نوبه خود بر روی خواب، خلق و خو سیستم ایمنی و... تأثیرات منفی می‌گذارد پس بنابر دلایل مذکور؛ افرادی که سابقه بیماری‌های قلبی -عروقی، مشکلات اسکلتی و یا بیماری‌های مزمن دارند باید احتیاط کنند و همیشه قبل از شروع تمرینات استقامتی به ویژه اگر این تمرینات سنگین هستند حتماً با توصیه‌های پزشک متخصص به اجرای این تمرینات بپردازند.

۲- تمرینات تناوبی:

الف) تمرینات تناوبی با شدت بالا (High): طبق مطالعات صورت گرفته، تمرینات شدت بالا استقامت قلبی -عروقی افراد را بین ۳۸ تا ۷۹ درصد افزایش می‌دهند منظور از این نوع تمرینات یعنی دوره‌ای متناوب که با تمرین با شدت بالا و استراحت کوتاه مدت همراه است؛ یعنی فرد در این حالت در یک بازه زمانی کوتاه با حداکثر توان خود ورزش کرده و بعد از چند دقیقه استراحت، چندین بار این فرایند و چرخه را تکرار می‌کند مثل فردی که به مدت ۳۰ ثانیه با حداکثر سرعت خود می‌دود و بعد از ۳۰ ثانیه استراحت، این چرخه را به مدت ۷ الی ۸ دقیقه تکرار می‌کند؛ یا به مدت ۴۰ ثانیه طناب زدن سریع، ۲۰ ثانیه استراحت و این کار را به مدت ۱۰ الی ۱۵ دور در زمینه تمرینات شدت بالا مهم است که قبل از تمرین حتماً گرم کردن برای ۵ تا ۱۰ دقیقه صورت بگیرد و اگر فرد مبتدی است نسبت استراحت بیشتری را در زمینه تمرین خود قرار دهد در صورت داشتن مشکلات قلبی، فشار خون یا درد مفاصل بهتر است در این مورد با پزشک یا مربی ورزشی مشورت شود.

ب) تمرینات تناوبی با شدت متوسط (Mict): انجام تمرینات با شدت متوسط ولی برای مدتی طولانی؛ این نوع تمرینات برای افراد مبتدی افرادی که مشکلات مفصلی دارند مناسب‌تر است مثل پیاده‌روی سریع به مدت ۳۰ الی ۶۰ دقیقه یا دوچرخه سواری با سرعت متوسط به مدت ۴۵ دقیقه. از این نوع تمرینات می‌توان با اهدافی همچون بهبود استقامت هوازی و کاهش استرس بهره برد که به نوبه خود بر روی استقامت قلبی -عروقی تأثیر زیادی می‌گذارند.

۳- تمرینات مقاومتی (قدرتی): این تمرینات به تقویت عضلات بدن کمک کرده و در کنار ورزش‌های هوازی نقش مهمی در زمینه سلامت قلب ایفا می‌کنند از بهترین تمرینات مقاومتی برای افزایش استقامت قلبی -عروقی توانیم به تمرین با استفاده از دمبل‌های سبک برای تقویت عضلات و افزایش متابولیسم بدن که در حرکاتی مانند شنای سوئدی، اسکات و لانچ که باعث افزایش استحکام بدن و بهبود گردش خون می‌شوند را ذکر کنیم.

۴- تمرینات انعطاف پذیری و تعادل: این نوع تمرین نقش بسیار مهمی در کاهش استرس جلوگیری از آسیب‌های عضلانی دارند در این زمینه تمریناتی همچون یوگا که باعث کاهش فشار خون، کاهش استرس و بهبود عملکرد سیستم عصبی و قلبی می‌شود؛ همچنین حرکات کششی که منجر به افزایش فشار انعطاف پذیری عضلات کاهش فشار بر روی قلب می‌شوند توصیه می‌شود که نقش مهمی در ارتقاء سطح سلامت قلب و عروق دارند.

مزایای افزایش استقامت قلبی -عروقی

۱- قدرت و استقامت بهتر: برخورداری از استقامت قلبی - عروقی باعث عملکرد بهتر قلب و ریه‌ها شده و ضربان قلب نیز منظم‌تر می‌شود حتی این مسئله می‌تواند روی سلامت استخوان و ماهیچه‌ها اثر مثبت بگذارد؛ طبق تحقیقات، مناسب‌ترین راه افزایش استقامت قلبی -عروقی انجام تمرینات ورزشی است.

۲- پیشگیری از بیماری‌های خطرناک همچون فشار خون، سکته، دیابت نوع ۲، چاقی و پیشگیری از مبتلا شدن به انواع سرطان از دیگر مزایای برخورداری از استقامت قلبی -عروقی است.

۳- برخورداری از انرژی بیشتر در نتیجه عملکرد درست قلب و ریه‌ها که در این حالت اکسیژن به طور مطلوب و کارآمد در بدن پخش شده و برای انجام وظایفش سوخت بیشتری را در اختیار دارد در حالی است که اگر استقامت قلبی- عروقی فرد پایین باشد خیلی زود خسته می‌شود و انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره را نخواهد داشت.

دستورالعمل‌ها و نکات مهم برای افزایش استقامت قلبی -عروقی

- ۱- در رابطه با انجام تمرینات، شروعی ساده داشته باشید و فعالیت‌ها باید به تدریج افزایش یابند.
- ۲- در زمینه انجام ورزش‌ها و تمرینات هوازی هرگز زیاده روی صورت نگیرد و به ریکاوری و استراحت بدن توجه کافی شود، در زمینه تمرینات به ویژه تمرینات هوازی گرم کردن بدن به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام گیرد زیرا در صورت گرم کردن بدن عضلات بدن آماده شده و دچار آسیب نخواهد شد؛ بعد از اتمام تمرینات حرکات کششی جهت سرد کردن بدن به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه انجام شده و اگر فردی که دارای ماری‌های زمینه‌ای است قصد انجام تمرینات هوازی را دارد حتماً قبل از شروع برنامه تمرینی با پزشک مشورت کند.

مدت لازم برای بهبود استقامت قلبی -عروقی

این مدت زمان برای هر کس متفاوت است و به عوامل مختلفی همچون سطح سلامت فردی، مدت زمان و شدت ورزش، نوع تمرینات ورزشی و... بستگی دارد اما می‌توان با قطعیت گفت که این تغییر در صورت پابندی به ورزش و رعایت نکات آن خیلی زود آشکار می‌شود حتی اگر فردی دخانیات مصرف می‌کند؛ در صورت ترک آن و انجام منظم ورزش با صرف مدت زمان کمی می‌تواند شاهد افزایش استقامت قلبی -عروقی و نیز افزایش سطح سلامت عمومی خود باشد.

نتیجه گیری

در این مقاله مشخص شد که استقامت قلبی -عروقی یکی از کلیدی‌ترین شاخص‌ها در سلامت عمومی است و به بررسی اهمیت ورزش در تقویت این سیستم و تاثیرات آن بر عملکرد قلب پرداختیم؛ بر اساس نتایج، انجام تمرینات منظم ورزشی به ویژه ورزش‌های هوازی مانند طناب زنی، دوچرخه سواری، شنا، دویدن و پیاده‌روی نقش بسیار مهمی در تقویت سیستم قلبی -عروقی دارند؛ این ورزش‌ها به دلیل مزایایی همچون پیشگیری از بیماری‌های قلبی، فشار خون، سکته، دیابت نوع ۲ و بهبود سطح انرژی و خلق و خو مورد تاکید متخصصان و افراد آگاه به سلامت هستند. در نهایت پیشنهاد می‌شود برای شروع ورزش هیچگاه دیر نیست؛ می‌توان با فعالیت‌های ساده‌ای مثل پیاده‌روی سریع روزانه به مدت ۳۰ دقیقه یا ورزش‌های تفریحی مانند دوچرخه سواری شروع کرد که انگیزه

بخش تر بوده و زمینه ساز فعالیت‌ها و تمرینات سنگین‌تر هستند این تمرینات مختص به قشر خاصی نبوده و همه افراد را در هر سن و جنسی مخاطب رار می‌دهند بنابراین همه افراد باید به ورزش اهتمام ورزیده حتی افرادی هم که سابقه بیماری به ویژه بیماری‌های قلبی دارند باید با رعایت احتیاط و پیروی از برنامه ورزشی زیر نظر پزشک متخصص فعالیت بدنی منظم داشته و با انجام تمریناتی همچون تمرینات مقاومتی سبک مثل نشست و برخاست از صندلی با رعایت احتیاط به سلامت خود توجه کرده و گامی بزرگ در جهت بهبود استقامت قلبی - عروقی خود بردارند .

منابع

انجمن قلب ایران : <https://www.heart.ir>

مجله پیشروان علوم تربیتی و آموزشی