

نکاتی در زمینه گرم کردن بدن قبل از شروع تمرینات ورزشی

گرم کردن قبل از شروع تمرینات ورزشی

ورزش باید با نرمش های ویژه گرم کردن بدن آغاز شود. نرمش های گرم کردن باعث افزایش درجه حرارت بدن کمی بیشتر از حالات عادی بدن در فعالیتهای معمول شخص است و شامل کشش عضلات و نرمشهای سبک برای افزایش دادن ضربان قلب می باشد. انجام این حرکات به دستگاه سوخت و ساز شما کمک می کند تا برای نرمشهای بعدی و تمرینات اصلی ورزشی آماده شوید. همچنین در مرحله گرم کردن رگهای خونی عضلات منبسط شده و برای دریافت جریان خون بیشتر آماده می شوند. قبل از گرم کردن بدن نرمشها را آغاز نکنید عضلات سرد آسانتر آسیب می بینند.

سرد کردن در پایان تمرینات ورزشی

تمرینات ورزشی باید با نرمشهای سرد کردن خاتمه یابند. انجام این نرمشها در پایان نرمشهای سنگین و ورزش شدید بسیار مهم است. هنگام نرمش شدید به کمک انقباض عضلات بزرگ پا که روی رگها فشار می آورند مقدار خون زیادتری به قلب فرستاده می شود. اگر عضلات پا فوراً استراحت کنند خون به جای آنکه به قلب برگردد در همانجا جمع می شود، یعنی قلب شما هنوز می تپد ولی خون به آن نمی رسد. وقتی نرمش ها را به تدریج کم کنید عضلات خون را به قلب می فرستند تا ضربان قلب به آرامی کاهش یابد. همچنین در طی نرمشهای سرد کردن عضلات آسانتر می توانند ضایعات سمی حاصل از سوخت و ساز بدن را دفع کنند. سرد کردن به مفهوم پایین آوردن ضربان قلب به حد معمولی و خاتمه دادن به نرمشهای سنگین با حرکاتی آرام است.

فعالیت سخت تاثیر چندانی در افزایش سرعت سوختن انرژی ندارد. بر طبق گفته انستیتو تغذیه و سلامت، یک راه بهتر برای سوزاندن کالری بیشتر، افزایش زمان صرف شده برای فعالیت شماس است. در ضمن فراموش نکنید که وقتی کالری های سوخته شده را اندازه گیری می گیرید، زمان کل فعالیت شامل زمان صرف شده برای گرم کردن و سرد کردن نمی باشد، اگر چه گرم کردن و سرد کردن صحیح برای جلوگیری از آسیب بدنی بسیار مهم است و البته این موضوع را به خاطر داشته باشید که همیشه پیش از مبادرت به طراحی یک برنامه تناسب اندام یا یک رژیم غذایی با یک متخصص در امر سلامت مشورت کنید

نوع فعالیت	میزان کالری مصرفی برحسب کالری در ساعت
دوچرخه سواری با سرعت ۹/۶ کیلومتر در ساعت	۲۴۰
دوچرخه سواری با سرعت ۱۹/۲ کیلومتر در ساعت	۴۱۰
اسکی صحرایی	۷۰۰
پیاده روی آهسته با سرعت ۸ کیلومتر در ساعت	۷۴۰
پیاده روی آهسته با سرعت ۱۱/۲ کیلومتر در ساعت	۹۲۰
پرش با طناب	۷۵۰
دویدن درجا	۶۵۰
دویدن با سرعت ۱۶ کیلومتر در ساعت	۱۲۸۰
شنا با سرعت ۲۳ متر در دقیقه	۲۷۵
شنا با سرعت ۴۶ متر در دقیقه	۵۰۰
تنیس تک نفره	۴۰۰
پیاده روی با سرعت ۳/۲ کیلومتر در ساعت	۲۴۰
پیاده روی با سرعت ۴/۸ کیلومتر در ساعت	۳۲۰
پیاده روی با سرعت ۶/۴ کیلومتر در ساعت	۴۴۰