

فواید بی نظیر ورزش هوازی برای سلامت

27 اردیبهشت 1404

ورزش هوازی یک فعالیت بدنی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و در عین حال کارایی سیستم قلبی-عروقی را بهبود می‌بخشد.

ورزش هوازی چیست؟

دکتر ایجاز عشایی، فیزیوتراپیست و متخصص تناسب اندام، توضیح می‌دهد که ورزش هوازی یک فعالیت بدنی است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و در عین حال کارایی سیستم قلبی-عروقی را بهبود می‌بخشد. این نوع ورزش باعث می‌شود که سلول‌ها برای تولید انرژی در طول فعالیت بدنی از اکسیژن استفاده کنند. دکتر عشایی توضیح می‌دهد: «این فعالیت‌ها گروه‌های بزرگی از ماهیچه‌ها را درگیر می‌کنند، مانند بازوها و پاها و نیازمند حرکت موزون مداوم در مدت‌زمان طولانی هستند.»

اشکال رایج ورزش‌های هوازی شامل پیاده‌روی، دویدن، شنا، دوچرخه‌سواری، رقص و حتی پیاده‌روی سریع می‌باشند.

چه کسانی نباید تمرینات هوازی انجام دهند؟

ورزش هوازی فواید زیادی دارد، اما برخی افراد باید از آن اجتناب کنند یا احتیاط کنند. افرادی که دچار بیماری‌های قلبی شدید مانند نارسایی قلبی هستند، باید از ورزش هوازی شدید پرهیز کنند، زیرا این نوع ورزش می‌تواند فشار زیادی به قلب وارد کند. همچنین، افرادی که آرتروز دارند ممکن است انجام ورزش‌های هوازی با شدت بالا برایشان دشوار باشد، اما آنها می‌توانند از ورزش‌های کم‌تأثیر مانند شنا یا دوچرخه‌سواری بهره‌مند شوند.

افراد مبتلا به آسم شدید نیز باید قبل از شروع ورزش هوازی با پزشک خود مشورت کنند.

در آخر

ورزش‌های هوازی می‌توانند به بهبود سلامت قلب، کاهش وزن، افزایش استقامت و تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کنند. همچنین این فعالیت‌ها برای سلامت روان، خواب و حتی پوست مفیدند. مهم است که به بدن خود گوش دهید و در صورت وجود مشکلات سلامتی زمینه‌ای، قبل از شروع هر برنامه ورزشی با پزشک مشورت کنید.