



### برنامه تمرینی ایده آل، شامل ترکیبی از تمرینات قدرتی و ورزش های هوازی است که در طول هفته پخش می شود.

ه گزارش 90 البرز به نقل از **تکناک**، علاوه بر این، میزان مناسب تمرین به اهداف تناسب اندام، سطح فعالیت، سن و موارد دیگر بستگی دارد. مهمترین نکته این است که بهترین برنامه تمرینی هفتگی برای شما، برنامه ای است که می توانید به طور مداوم آن را رعایت کنید.

در حالت ایده آل، اگر می خواهید سلامت عمومی و تناسب اندام خود را تقویت کنید، بهتر است حدود پنج روز در هفته ورزش کنید. این مقدار ممکن است زیاد به نظر برسد، اما هر روز نباید شدید باشد و تمرینات شما می تواند تا 30 دقیقه طول بکشد.

بنگه چند وقت یکبار ورزش می کنید به تجربه شما در زمینه تناسب اندام و زمانی که در اختیار دارید نیز بستگی دارد. برای مثال، اگر تازه ورزش را شروع کرده اید، با یک هدف کوچکتر شروع کنید، مانند یافتن راهی برای کاهش مدت زمان نشستن (مثلاً پیاده روی قبل یا بعد از غذا). برای شروع پنج روز در هفته زیاد است. سه روز را هدف گذاری کنید و ببینید آیا می توانید آن جلسات را کمی شدیدتر ورزش کنید.

همچنین بهتر است نوع تمرین هایی را که در آن پنج روز انجام می دهید، تغییر دهید. اگر می توانید، دو یا سه روز کاردیو (هوازی) انجام دهید و دو یا سه روز دیگر را به تمرینات قدرتی که به عنوان فعالیت های تقویت کننده عضلات نیز شناخته می شود، اختصاص دهید.

گر در طول هفته تمرینات کمتری انجام می دهید، می توانید در آن روزها قدرت و کاردیو را با هم ترکیب کنید. به عنوان مثال، می توانید 20 دقیقه دویدن و سپس 25 دقیقه تمرین با وزنه انجام دهید.

اهداف تناسب اندام مختلف به تمرینات مختلف بستگی دارد. با این حال، چه هدف شما کاهش وزن باشد، چه تمایل به افزایش قدرت داشته باشید، مهم است که

تمرینات قلبی، وزنه یا قدرتی را در برنامه تمرینی خود بگنجانید. ترکیب این تمرینات می تواند به شما کمک کند عمر طولانی تری داشته باشید و سالم تر بمانید.

نابراین، اگر عاشق دویدن هستید، در کنار آن می توانید تمرینات دیگری را به آن اضافه کنید. اگر عاشق بلند کردن وزنه های سنگین هستید، همچنان می توانید ضربان قلب خود را با تمرینات هوازی بیشتر افزایش دهید. بدن ما برای تطبیق با عوامل استرس زا ساخته شده است، بنابراین مهم است که این عوامل استرس زا را با هم ترکیب کنیم تا بدن در حال تغییر و تحول باقی بماند.

در نهایت، نحوه برنامه ریزی تمرین های خود و آنچه برای آن تمرین ها انجام می دهید به آنچه بیشتر از همه لذت می برید بستگی دارد. یافتن لذت در تمرین باعث می شود بیشتر تمرین کنید و زودتر به نتیجه برسید.

## برای تمرینات هوازی چه باید کرد؟

**نوصیه های فعالیت بدنی** شامل 150 دقیقه فعالیت با شدت متوسط در هفته است که می تواند به پنج تمرین 30 دقیقه ای تقسیم شود. شما همچنین می توانید 75 دقیقه ورزش شدید در هفته انجام دهید.

ورزش در این سطح به حفظ سلامت قلب شما کمک می کند و در عین حال به شما در پیشگیری یا مدیریت سایر بیماری ها مانند دیابت کمک می کند. به علاوه، هوازی به تقویت عملکرد مغز و خلق و خوی شما کمک می کند و سلامت استخوان های شما را بهبود می بخشد. تمرینات هوازی معمولاً شامل تمرینات شدید هستند. ورزش های هوازی می تواند شامل موارد زیر باشد:

قصیدن

نوچرخه سواری دستگاهی

نوچرخه سواری در فضای باز

نویدن

شنا کردن

سنگ نوردی

هوازی می تواند به آسانی بالا و پایین رفتن از پله های ساختمان آپارتمان شما باشد. هرچیزی تا زمانی که ضربان قلب شما را افزایش می دهد، یک تمرین هوازی محسوب می شود.

گر سه روز در هفته ورزش می کنید، تمرینات هوازی خود را شدیدتر کنید. اگر می خواهید مدت طولانی تری کار کنید، با شدت کمتری کار کنید. تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) یا تمرینات دایره ای نیز می تواند به کاهش زمان کمک کند و در عین حال ضربان قلب شما را بالا می برند. ورزش تاباتا نسخه شدیدتر HIIT است که می تواند با وزنه یا بدون وزنه انجام شود. این ورزش شامل 20 ثانیه تمرین، 10 ثانیه استراحت و تکرار همه این موارد در مجموع 8 راند است. ورزشکاران برجسته برای چندین دهه از تمرینات اینتروال برای بهبود عملکرد خود استفاده کرده اند. تمرین اینتروال کاری را انجام می دهد که پیاده روی نمی تواند چون هم تمرین هوازی و هم بی هوازی را فراهم می کند. به عبارت دیگر، تاباتا و HIIT می توانند چربی بسوزانند، عملکرد قلب و ریه را بهبود بخشند و عضله بسازند. ز آنجایی که در تمرینات HIIT بسیار سخت کار می کنید، می توانید به راحتی در عرض 25 تا 30 دقیقه عرق کنید.

## برای تمرینات قدرتی چه باید کرد؟

تمرینات قدرتی شامل سه بخش اصلی است:

شدت: مقدار وزنه یا نیرویی که در رابطه با وزنه ای که می توانید بلند کنید استفاده می کنید

تکران: هر چند وقت یکبار این نوع تمرینات را انجام می دهید

ست ها و تکرارها: چند بار تمرینات مربوط به قدرت را انجام می دهید

بیشرفت مداوم در این نوع تمرینات، منجر به افزایش قدرت و عضله سازی بدون چربی می شود.

این حال، توجه به این نکته نیز مهم است که نتایج تمرینات قدرتی فقط برای عضلات درگیر در طول جلسات تمرین قدرتی ظاهر می شود.

نابراین، برای اینکه از تمرینات قدرتی خود بیشترین بهره را ببرید، فلورس دو تمرین 30 دقیقه ای را پیشنهاد کرد که کل بدن را هدف قرار می دهد و شامل حرکات ترکیبی می شود. پرس آپها، پرس های نیمکتی و پارویی با کابل نشسته تنها چند تمرین ترکیبی هستند که می توانید امتحان کنید.

گر روزهای بیشتری برای تمرین های قدرتی دارید، یک روز بالاتنه و یک روز پایین تنه کار کنید. در آن روزهای بالاتنه، به تمرینات فشار و کشش فکر کنید. حرکات فشاری شامل فشار، فشار قفسه سینه یا پرس سینه است. تمرینات کششی شامل ردیف، کشش، کشش جانبی و شنا است.

می توانید در این روزها حرکات دوسر و سه سر را با هم ترکیب کنید. برای روزهای پایین تنه، حرکات اسکوات، لانژ و لولا، مانند دلیفت نیز موثر هستند.

### چه روزهایی ورزش نکنیم؟

جازه دادن به بدن حداقل یک یا دو روز برای استراحت و بازیابی و بازسازی بدن شما بسیار مهم است. بهتر است ضربان قلب در حالت استراحت خود (RHR) بررسی کنید تا بتوانید ببینید که چه زمانی به طور کامل بهبود یافته اید و برای انجام دور بعدی ورزش آماده هستید. بیشتر ردیاب های تناسب اندام و ساعت های هوشمند ضربان قلب را بررسی می کنند و اطلاعاتی در مورد میزان استراحت شما به شما می دهند.

RHF شما تعداد دفعاتی است که قلب شما در حالت استراحت می تپد. RHR پایین به این معنی است که قلب شما خون بیشتری را با تلاش کمتر پمپاژ می کند. این

شانه بزرگی است که نشان می دهد شما در حالت مناسبی قرار دارید و قلب شما قوی تر شده است.

RHF معمولی معمولاً بین 60 تا 100 ضربه در دقیقه است. اگر RHR خود را به طور منظم کنترل می کنید، ممکن است متوجه شوید که ساعت ها یا حتی روزها پس از یک تمرین شدید، میزان آن بالا می ماند. به عنوان یک قاعده کلی، بهتر است قبل از بازگشت به باشگاه، صبر کنید تا RHR به میزان طبیعی خود بازگردد. وزهای استراحت بیش از هر چیز فرصتی برای گوش دادن به نیازهای بدن است تا بتوانید برای تمرین بعدی خود آمادگی بیشتری داشته باشید. استفاده از یک روز استراحت برای تمرکز بر رساندن آب کافی به بدن، تهیه غذای سالم و خواب بیشتر در صورتی که به آن نیاز دارید، خیلی مهم است.