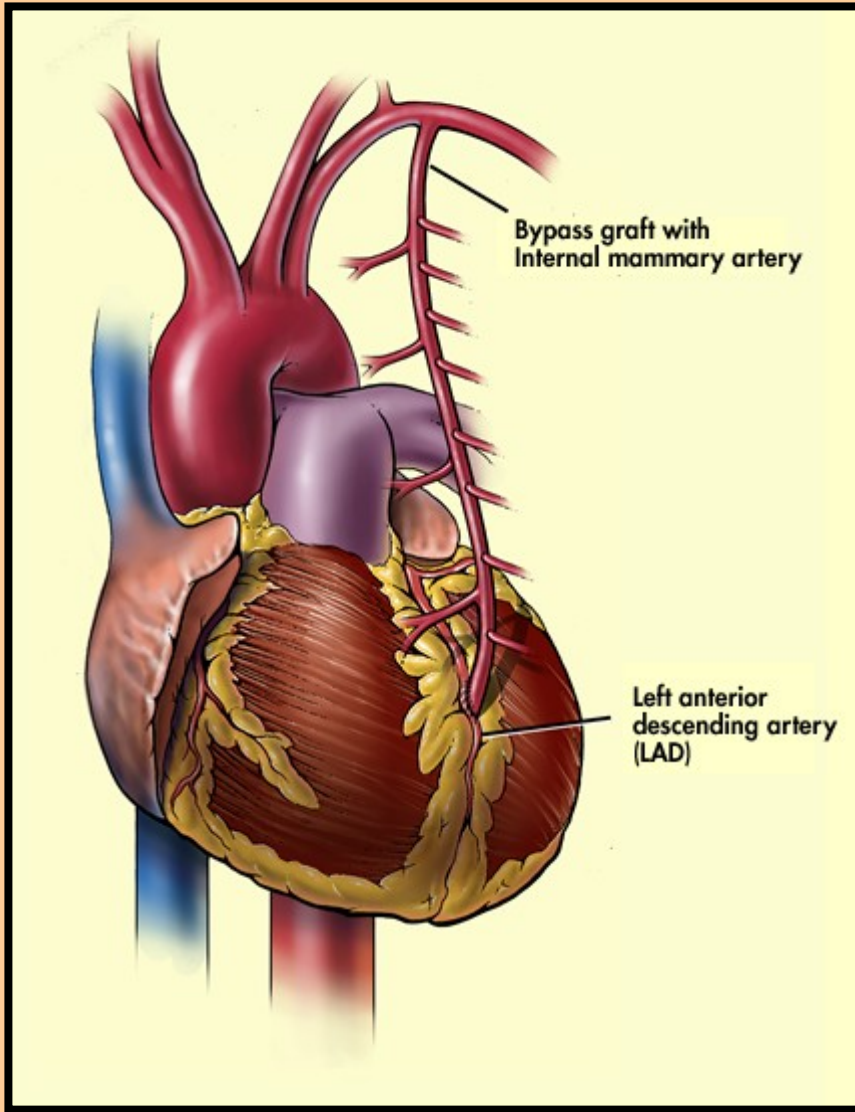


ساختمان قلب



قلب:

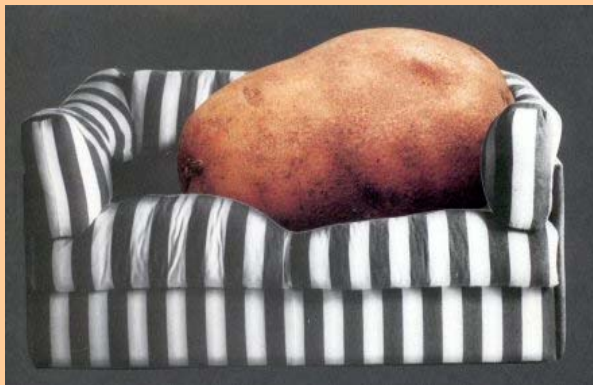
۱. یک ماهیچه قرمز شبیه به ماهیچه بازو و ران ولی غیر ارادی
۲. عضله ای میان تهی به شکل دارابی است.
۳. حدود ۲۵۰-۳۰۰ گرم وزن دارد.
۴. هر دو نیمه قلب به دو حفره در بالا وئ پایین تقسیم می شود.

ورزش و بیماری های قلبی عروقی

- مقدمه:

- طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت انتظار می رود رقم مرگ ناشی از بیماری های غیر واگیر با افزایش ۷۷ درصدی از رقم ۲۸/۱ میلیون نفر در سال ۱۹۹۰ به رقم ۹۴/۷ میلیون نفر در سال ۲۰۲۰ برسد. بر اساس پیش بینی های کارشناسان اکثر بیماری های غیر واگیر و تبعات آن ناشی از کم تحرکی یا بی تحرکی است. بر همین اساس در سال ۱۹۹۰ نزدیک به ۲ میلیون نفر جان باختند

دلایل بی تحرکی طولانی مدت



- ۱- کاهش میزان انجام کار های سنگین
- ۲- افزایش استفاده از ماشین آلات صنعتی
- ۳- کامپیوتر و تفریحات خانگی مانند تلویزیون

فعالیت های ورزشی

۱. ورزش های ایستایی

الف) ثابت ماندن طول عضلات

ب) تنگ شدن عروق عضلات

پ) افزایش تعداد ضربان قلب

ت) افزایش برون ده قلبی

ج) افزایش مصرف اکسیژن

د) افزایش فشارخون

۲. ورزش های حرکتی

الف) استقامتی

ب) سرعتی

اثرات فعالیت های بدنی

۱. استحکام و سلامت استخوان ها و تقویت عضلات و مفاصل
۲. تنظیم وزن و جلوگیری از چاقی
۳. افزایش بهبود عملکرد قلب و ریه ها
۴. کاهش اضطراب و افسردگی و تقویت اعتماد به نفس
۵. کاهش ریسک بیماری های قلبی و عروقی، فشار خون بالا و سکته ها
۶. کاهش احتمال سرطان کولون
۷. کنترل سطح کلسترول و چربی خون
۸. احساس نشاط و شادابی

فعالیت های بدنی مناسب

۱. پیاده روی تند به طوری که در حین انجام آن فرد بتواند به راحتی صحبت کند
۲. شنا
۳. دوچرخه سواری و باغبانی
۴. فوتبال
۵. اسکواش
۶. کوهنوردی
۷. والیبال
۸. بسکتبال
۹. تنیس
۱۰. قایق رانی به همراه پارو زنی سریع

مزایای فعالیت جسمی شدید

۱. محافظت از افراد در مقابل بیماری های قلبی عروقی
۲. بهبود آمادگی جسمانی
۳. افزایش توان در انجام ورزش هایی که به سطح بالاتری از انرژی نیاز دارد

فواید پیاده روی

۱. کنترل فشار خون
۲. پیشگیری از آترواسکلوزی
۳. کنترل اختلالات چربی خون
۴. کاهش عوارض چاقی و ایجاد اندام موزون
۵. تقویت سیستم تنفسی
۶. تقویت سیستم ایمنی بدن
۷. کاهش روند پوکی استخوان به ویژه در زنان
۸. کنترل دیابت
۹. تقویت روانی افراد با کاهش استرس، بیخوابی و اضطراب

افزایش توان مصرف اکسیژن

در:

۱. عضلات اسکلتی: افزایش موی رگهای عضله
۲. دستگاه گردش خون (قلب): بزرگ شدن قلب

آثار سوخت و سازی ورزش

- کاهش کلسترول خون
- کاهش میزان تری گلیسیرید خون
- کاهش میزان قند خون ناشتا
- کاهش میزان کاتکل آمین های خون در استراحت
- افزایش فعالیت سیستم از بین برنده لخته

برنامه های ورزشی برای افراد سالم

- انواع ورزش
- دفعات ورزش
- شدت ورزش
- گرم کردن و سرد شدن
- روش غیر فعال
- حرکات کششی و نرمش های سبک
- اختلافات مربوط به جنس زن
- تغذیه و ورزش
- کنترل وزن با ورزش
- روش های کم کردن چربی های بدن

توصیه های ورزشی به بیماران قلبی

ورزش های ممنوع	ورزش های مطلوب
• مسابقات دو و میدانی	• پیاده روی
• بسکتبال	• ژیمناستیک
• بولینگ	• شنا
• بکس	• دوچرخه سواری
• ورزش های رزمی	• اسب سواری
• اسکی در ارتفاعات بالا	• پینگ پنگ

تهیه کنندگان:

سیده ماریه نوبخت ، غزاله محمدی ، زینب مؤمن زاده