

بهبود استقامت قلبی عروقی ویژه شمشیربازی

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۱/۹/۸

هرگاه دو شمشیرباز را در تمرین یا در رقابت تماشا کنید به راحتی می توانید متوجه شوید که چقدر تلاش فیزیکی برای حرکاتی که اجرا می کنند انجام می شود. برای تبدیل شدن به یک شمشیرباز قوی، باید روی بدنسازی تمرکز کرد. تمرینات عضلانی زیادی برای حفظ حرکات پای عالی لازم است، اما آماده سازی قلبی عروقی به شما استقامت طولانی مدت می دهد که برای دوام آوردن در مسابقات خود نیاز دارید. ممکن است متوجه شوید که شرایط موجود در باشگاه برای سطح فعلی مشارکت شما کافی است. در غیر این صورت، کارهایی وجود دارد که می توانید برای بهبود استقامت قلبی عروقی خود به تنهایی انجام دهید.



تمرین با شدت کم و طولانی مدت

همه باید برخی از تمرینات قلبی عروقی (کاردیو) با شدت کم و طولانی مدت را در برنامه تمرینی خود بگنجانند. این یک نوع تمرین عالی برای قلب و عروق است بدون توجه به سطح تخصص شما. در حالت ایده آل، تمرینات قلبی عروقی طولانی مدت باید **۳۰ تا ۴۰ دقیقه** یا بیشتر طول بکشد. فعالیت هایی مانند پیاده روی یا دوچرخه سواری در این دسته قرار می گیرند. نکته کلیدی این است که شما فقط از **۴۰ تا ۵۰ درصد حداکثر ضربان قلب** خود استفاده می کنید. به عبارت دیگر، شما باید بتوانید در حین انجام این نوع آموزش، یک مکالمه را به شیوه ای راحت و بدون تنفس انجام دهید. این نوع تمرین برای مبتدیان، به خصوص کسانی که کاهش چربی را به عنوان هدف تمرینی دارند، عالی است.

تمرین با شدت متوسط، مدت زمان متوسط

تمرینات قلبی عروقی با شدت متوسط به این معنی است که شما از حدود **۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب** خود استفاده می کنید. این نوع تمرین باید حداکثر بین **۲۰ تا ۴۰ دقیقه** طول بکشد. این نه تنها برای از دست دادن چربی عالی است، بلکه به شما کمک می کند تا ظرفیت هوازی خود، یا توانایی بدن شما برای استفاده و پردازش اکسیژن، را بهبود ببخشید.

این نوع تمرین را می‌توان با دویدن، دوچرخه‌سواری با سرعت بالا و غیره انجام داد. این نوع تمرین به شما کمک می‌کند تا بنیه بدنی مورد نیاز برای کسب استقامت هوازی را در طول مسابقات شمشیربازی ایجاد کنید.



تمرین با شدت بالا و مدت کوتاه

تمرینات قلبی عروقی با شدت بالا و کوتاه مدت، سبکی است که باید در تمرینات خود بگنجانید تا از انرژی کوتاه و بسیار شدیدی که هنگام حمله یا دفاع از خود در طول یک مسابقه شمشیربازی نیاز دارید، پشتیبانی کنید. شما تا ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب خود را استفاده خواهید کرد و باید این سطح از شدت را هر بار **۵ تا ۲۰ دقیقه** حفظ کنید. حتی دوره های کوتاه تری از کار، از ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه، می‌تواند انجام شود تا تمرین شما از سطح هوازی به فاز بی هوازی برسد. برای دستیابی به این سطح از استقامت می‌توان از دوی سرعت، تمرینات تاباتا (Tabata) و سایر تمرینات بسیار شدید با استفاده از وزن بدن استفاده کرد.

بسیاری از افراد متوجه می‌شوند که وقتی تمرینات اینتروال را در برنامه تمرینی خود بگنجانند موثرتر است. شما می‌توانید برنامه خود را به گونه ای تغییر دهید که شامل یک یا دو دقیقه کار با شدت بالا، چند دقیقه کار متوسط، و سپس چندین دقیقه کار آسان، با چندین چرخش در بار تمرین.

اگر مطمئن نیستید که چگونه باید شروع کنید؟ با مربی خود صحبت کنید. او به شما کمک خواهد کرد که اهداف خود را ارزیابی کنید تا بتوانید یک روتین تمرینی قلبی عروقی را ایجاد کنید که از نیازهای فعلی شما برای ایجاد استقامت در شمشیربازی پشتیبانی کند و شما را به سمت موفقیت در دوره حرفه ای شمشیربازی خود سوق دهد!

Silversword