



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

تاثیرات برنامه تمرین تناوبی با شدت بالا به ازای آموزش
با حالت پایدار بر ظرفیت هوازی و بی هوازی

عنوان انگلیسی مقاله :

The Effects of High Intensity Interval Training vs Steady
State Training on Aerobic and Anaerobic Capacity



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل
با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.



بخشی از ترجمه مقاله

Conclusion

In conclusion, in this population of relatively untrained but healthy young adults, our results suggest no particular advantage for very high intensity training models, such as that which has been widely adapted from the results of Tabata et al. (1996). The observation that the Tabata protocol was less enjoyable is not surprising. The progressive loss of enjoyment across all the protocols suggests that perhaps variety in the type of exercise is as important as the type of exercise per se. Particularly considering that the health benefits of exercise have to be viewed in the context of the likelihood that exercise is continued for several years, not just the weeks of a controlled study. Perhaps, in our quest to find the 'perfect exercise' we have missed the more important issue of how to make exercise enjoyable enough to be continued long term.

نتیجه گیری :

در خاتمه ، در این جمعیت از جوانان نسبتاً آموزش ندیده اما سالم ، نتایج ما این نظریه را بیان می دارد که هیچگونه مزیتی برای مدل‌های آموزش با شدت بالا ، از قبیل آنچه که به میزان وسیعی از نتایج تاباتا و همکارانش (1996) گرفته شده است ، وجود ندارد . مشاهده اینکه پروتکل تاباتا دارای لذت بخشی کمتری است حیرت انگیز نمی باشد . فقدان تدریجی لذت در سراسر تمام پروتکل ها این نظریه را بیان می دارد که احتمالاً تنوع در نوع ورزش به خودی خود به اندازه نوع ورزش مهم می باشد . بویژه مد نظر قرار دادن اینکه فواید سلامتی حاصل از ورزش را می بایستی در زمینه این احتمال مورد ملاحظه قرار داد که ورزش به مدت چندین سال و نه فقط در طول هفته هایی با بررسی کنترل شده ادامه می یابد . شاید ، در تلاش برای یافتن " ورزش کامل " ، ما موضوع مهم تری را در مورد اینکه چگونه ورزش را به اندازه کافی لذت بخش بسازیم تا به مدت طولانی ادامه یابد ، از دست داده ایم .



توجه !

این فایل تنها قسمتی از ترجمه میباشد. برای تهیه مقاله ترجمه شده کامل با فرمت ورد (قابل ویرایش) همراه با نسخه انگلیسی مقاله، [اینجا](#) کلیک نمایید.

برای جستجوی جدیدترین مقالات ترجمه شده، [اینجا](#) کلیک نمایید.