



بخشی از ترجمه مقاله

عنوان فارسی مقاله :

تنظیم کردن حرارت بدن در طول تمرین ورزشی در گرما

عنوان انگلیسی مقاله :

Thermoregulation during Exercise in the Heat



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

6.Conclusi

During exercise, large amounts of energy are liberated as heat. To prevent a continuous rise in body core temperature, physiological mechanisms such as cutaneous vasodilation and sweating are activated to promote the loss of excess heat. However, several factors such as a hot and humid environment and thermal dehydration can negatively influence thermoregulation and may even result in serious heat illness. Fortunately, athletes can minimise the risks associated with exercise in the heat through heat acclimatisation and rehydration. The complete process of heat acclimatisation takes 7–14 days for most individuals.

6. جمع بندی

در طول تمرین ها، مقادیر زیاد انرژی به صورت گرما آزاد میشود. برای جلوگیری از افزایش پیوسته در دمای مرکزی بدن، مکانیزم های فیزیولوژیک مانند انبساط عروق پوستی و تعریق موجب میشود که دفع گرما افزایش پیدا کند. اما، عوامل مختلف مانند محیط های گرم و مرطوب و کاهش آب در بدن میتواند به صورت منفی بر روی تنظیم حرارت در بدن تاثیر گذاشته و حتی ممکن است منجر به بیماری های گرمایی شود. خوشبختانه ورزش کاران میتوانند از طریق سازگاری با گرما و تامین آب بدن، تاثیرات گرمایی این گونه را کم کنند. برای تکمیل روند سازگاری با گرما، 7 تا 14 روز زمان برای بیشتر افراد مورد نیاز است.



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.