



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

एरोबिकको तुलनामा एनारोबिकमा के फरक छ?



एरोबिक व्यायाम



त्यहाँ एरोबिक र एरोबिक व्यायामहरु हुन्छन् । हाम्रो स्वास्थ्यमा बतनीहरूको बवबिन्न प्रावहरू के के हुन् ?

अक्सिडेतिभ मेटाबोलिज्म एरोबिक व्यायामको लागि ऊर्जाको मुख्य स्रोत हो । यी व्यायामहरु सामान्यतया 5 मिनेट भन्दा बढीको लागि रहन्छ र मध्यम देखि कडा तीव्रताको हुन्छ । तिनीहरूले हृदय र फोक्सोको कार्यलाई बलियो बनाउन सक्छ, सहनशीलता बढाउन सक्छ र शरीरमा जम्मा भएको बोसोलाई कम गर्न विशेष गरी प्रभावकारी हुन्छ । सबैले आफ्नो रुचि, उमेर र क्षमता अनुसार एरोबिक व्यायामहरु रोज्न सक्छन् । अवधि (कम्तीमा 20 मिनेट सिफारिस गरिएको छ) लाई प्रभावकारी एरोबिक व्यायाम भन्न सकिन्छ । साथसाथै, व्यायाम गर्दा सामान्य रूपमा बोल्न सक्षम भएमा, यसलाई एरोबिक व्यायाम पनि भनिन्छ ।

एरोबिक व्यायामका फाईदाहरु:

- हृदय रोगहरु, उच्च रक्तचाप, आघात र मधुमेह हुने जोखिमलाई कम गर्न सक्छ, केहि प्रकारको क्यान्सर (जस्तै: कोलोरेक्टल क्यान्सर) लाई रोक्न पनि प्रभावकारी हुन्छ
- तपाईंलाई शरीरको वजन घटाउन र यसलाई रोक्न मद्दत गर्न सक्छ
- रक्तचाप कम गर्न र नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्न सक्छ
- प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय गर्दछ, रोग लाग्ने जोखिमलाई कम गर्दछ
- तनाव मुक्त गर्दछ
- रक्तसञ्चारको लागि थप सहज बनाउँछ
- मानसिक स्वास्थ्यलाई बढवा दिन्छ

एरोबिक व्यायामका प्रकारहरु:

- दौडिने
- पौडी खेल्ने
- साइकल चलाउने
- बक्सिङ खेल्ने
- नृत्य
- ताई ची

घरमा गरिने एरोबिक व्यायामहरु:

- स्किपिङ गर्ने डोरी
- लन्ज
- बर्पिज
- घुँडा उच्च राखेर एक ठाउँमा दौडिने
- जम्पिङ ज्याक्स





香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

एरोबिकको तुलनामा एनारोबिकमा के फरक छ?



एनारोबिक र एरोबिक व्यायाम बीचको मुख्य भिन्नता व्यायाम प्रशिक्षणको तीव्रता हो । "एनारोबिक व्यायाम" ले उच्च-तीव्रता र तात्कालिक व्यायामलाई बुझाउँछ, प्रायः जोसिलो व्यायाम मांसपेशी हाइपोक्सियाको अवस्थामा गरिन्छ, एरोबिक व्यायामको विपरीत, जसले तपाईंको शरीरमा अधिक अक्सिजन खपत गर्दछ। एनारोबिक व्यायाम गर्दा, तपाईं बोल्न असमर्थ महसुस गर्नुहुनेछ, र तपाईंलाई सास फेर्न सहज हुनेछैन । व्यायामहरु छोटो हुन्छ, केवल 1-2 मिनेटको लागि सम्म हुन्छ । ल्याक्टिक एसिड र मांसपेशीको दुखाइ सजिलै उत्पादन हुन्छ ।



एरोबिक व्यायाम

- ।मेटाबोलिक दर बढाउन मद्दत गर्छ
- ।हड्डीहरुको ताकत र घनत्व बढाउँदछ
- ।टेन्डन र हड्डी जोड्ने तन्तुको बललाई बढावा दिन्छ
- ।ओस्टियोपोरोसिसलाई रोक्छ
- ।बोसो घटाउनका लागि प्रभावकारी हुन्छ
- ।मांसपेशीको मासुको भागलाई कायम राख्छ

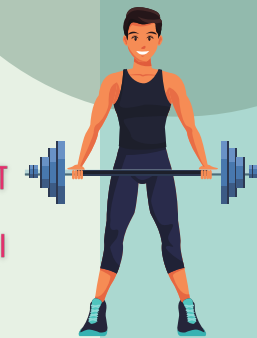
एरोबिक व्यायाम



एनारोबिक व्यायामको प्रकारहरु:

- ।योगा
- ।उच्च-तीव्रतासँग बीचमा केहि समय रोक्दै गर्ने प्रशिक्षण (HIIT)
- ।वजन उठाउने
- ।पिलाटेस्
- ।स्प्रिन्ट
- ।स्क्वाट
- ।सिट-अप
- ।डम्बेल उठाउने

एनारोबिक र एरोबिक व्यायामका आफ्नै प्रकारका फाइदाहरू छन् । तिनीहरूलाई राम्रोसँग मिलाएर गर्दा परिणाम उत्तम हुन सक्छ ।



References :

Department of Health
Leisure and Cultural Services Department
Healthline

The above information
is for reference only.

Editor:
Janet Tung

Updated on
29/06/2022

