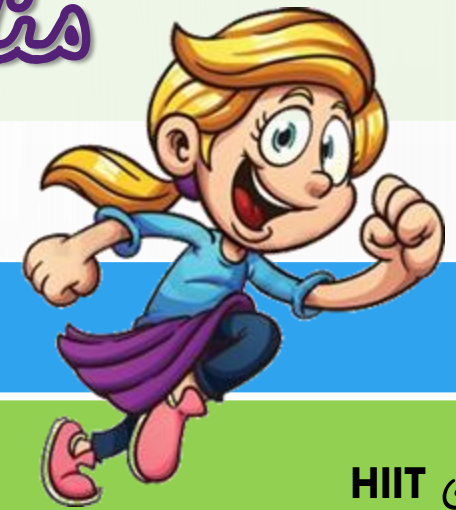
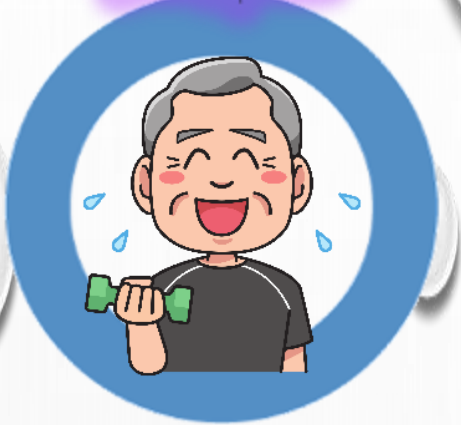
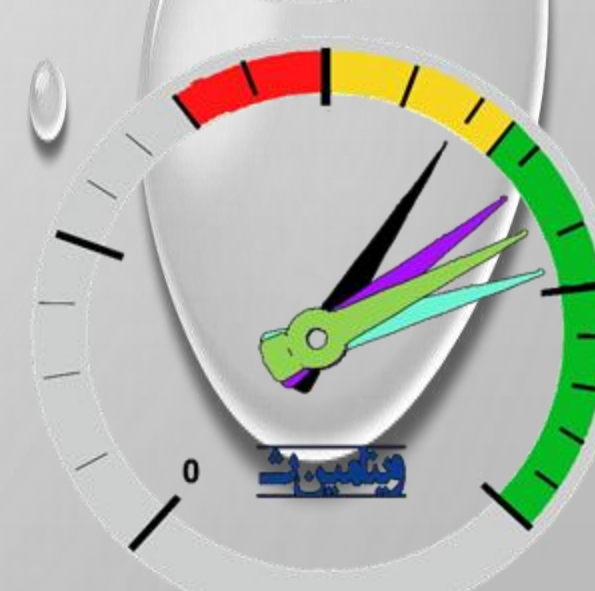
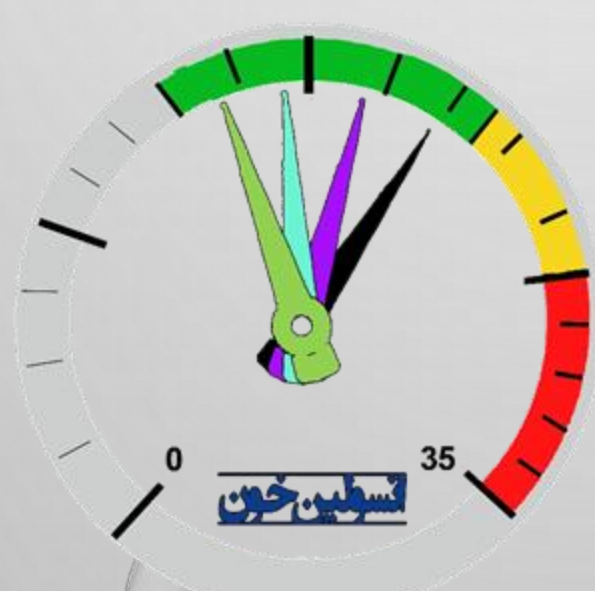
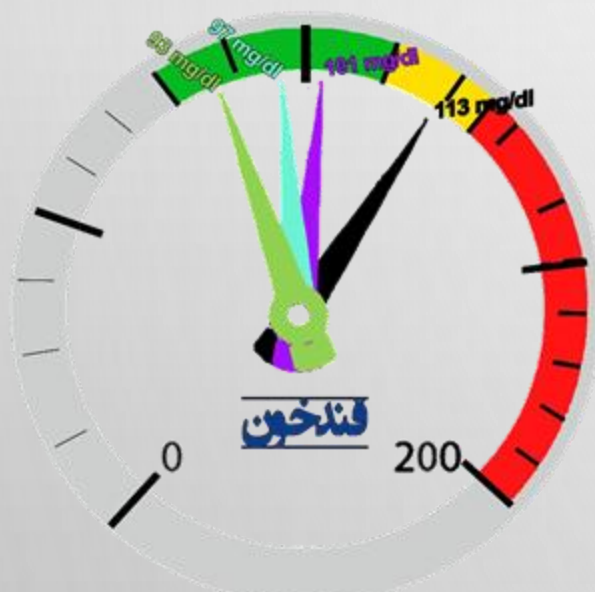


چه نوع تمرین ورزشی برای بیماران پیش دیابتی از نظر پاسخ‌های اکسایشی مناسب‌تر است؟



مدت جلسه	شدت تمرین	مدت تمرین	
پیشرونده ۲۰-۳۲ دقیقه	۱ دقیقه: ۱ دقیقه تمرین: استراحت %۵۰ : %۹۰	۱۲ هفته تمرین	تمرین HIIT پیشرونده ۱۰-۱۶ تناوب
پیشرونده ۳۷-۵۵ دقیقه	شدت کم اختصاصی فرد ۴۵~ درصد VO2peak	 ۴ جلسه در هفته	تمرین تداومی با شدت Fat _{max} (FAT) (تمرین چربی سوز)
پیشرونده ۲۱-۳۵ دقیقه	شدت متوسط اختصاصی فرد ۶۵~ درصد VO2peak		تمرین تداومی با شدت آستانه بی‌هوازی (IAT) (تمرین قندسوز)

پیشرونده = مدت تمرین از هفته اول تا هفته آخر، هر ۲ هفته افزایش یافته است



رهنمای رنگ‌ها

تمرین IAT
قبل از تمرین

تمرین HIIT
تمرین FAT

مطالعه و طراحی:

دکتر هادی روحانی

استادیار فیزیولوژی و ورزشی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران