

عنوان مقاله:

اثر تمرین همراه با محدودیت جریان خون در تمرینات مقاومتی بر لاکتات، هورمون رشد، و IGF-1 مردان جوان

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی پژوهش های کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسنده:

فائزه حیدری - عضو هیات علمی گروه تربیت بدنی، آموزشکده فنی دختران یزد حضرت رقیه(س)، دانشگاه فنی و حرفه ای شهید صدوقی، یزد، ایران کارشناس ارشد فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

خلاصه مقاله:

تمرینات همراه با محدودیت جریان خون (کاتسو تمرینی مفید و موثری برای افزایش سریع قدرت بوده و با آسیب و التهاب عضلانی کمتری همراه است. لذا، هدف از تحقیق، ارزیابی اثر تعاملی تمرین کاتسو و نحوه تغییر در پروفایل هورمون های آنابولیکی و لاکتات خون مردان جوان بود. این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه تجربی با طرح اندازه های تکراری و همچنین استفاده از روش موازنه بود. در این مطالعه 10 مرد جوان 25 - 20 سال با نمایه توده بدنی 21/36 کیلوگرم متر مربع به صورت فراخوان عمومی انتخاب شدند. 72 ساعت پس از تعیین یک تکرار بیشینه (1RM) افراد و همچنین ارزیابی فشار خون عضلات ناحیه ران، اولین جلسه تمرین مقاومتی کاتسو آغاز گردید. سپس با گذشت یک هفته از اولین جلسه تمرین کاتسو، همان افراد تمرین مقاومتی بدون محدودیت جریان خون را انجام دادند. جهت بررسی متغیرهای مورد نظر از افراد در سه وهله متفاوت نمونه گیری خونی به عمل آمد. نتایج تحقیق نشان داد که سطوح لاکتات و هورمون رشد در هر دو گروه و طی وهله های دوم به طور معناداری افزایش می یابد. ($p < 0/05$) با این وجود، نتایج بیانگر آن بود که بلافاصله پس از فعالیت ورزشی IGF-1 طی تمرین کاتسو نسبت به تمرین بدون محدودیت به طور معناداری افزایش می یابد. ($p > 0/05$) از این نتایج چنین بر میآید که لاکتات خون میتواند به عنوان یک شاخص آزاد شدن GH ناشی از تمرین کاتسو عمل کند. منتها در خصوص IGF-1 نیاز به تحقیقات بیشتری بویژه در زمینه تمرینات کاتسو است.

کلمات کلیدی:

هورمون رشد انسانی (hGH)، فاکتور رشد شبه انسولینی-1 (IGF-1)، لاکتات، کاتسو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1035285>

