

عنوان مقاله:

اثرات تمرین تناوبی شدید و تداومی متوسط در ترکیب با محدودیت کالری متناوب بر توده چربی و بدون چربی بدن در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 7، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

وحید ساری صراف - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزش دانشکده تربیت

رامین امیر ساسان - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت

نازیلا پرنیان خواجه دیزج - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه فیزیولوژی

خلاصه مقاله:

هدف: شامل بررسی تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید و تمرین تداومی به طور ترکیبی با محدودیت کالری متناوب بر توده چربی و بدون چربی بدن (LBM) زنان دارای اضافه وزن بود. روش شناسی: 36 زن دارای چاقی/اضافه وزن با محدوده سنی 35-55 سال در چهار گروه شامل محدودیت کالری متناوب (20- درصد)، تمرین تناوبی شدید+ محدودیت کالری متناوب (10-درصد)، تمرین تداومی + محدودیت کالری متناوب (10-درصد) و گروه کنترل جایگزین شدند. تمرینات ورزشی HIIT (با شدت 75 تا 85 درصد از MHR) و MICT (با شدت 60 تا 75 درصد از MHR) در هر هفته سه جلسه انجام می شدند که در هر جلسه تمرین حداکثر تا زمان تکمیل مقدار معینی از هزینه انرژی (رسیدن به مقدار 10 درصد از انرژی دریافتی روزانه) برای هر فرد انجام می شد. یافته ها: در هر سه گروه مورد مداخله، فقط وزن چربی بدن کاهش یافت ($P < 0/05$) و تغییر معنی داری در توده ی بدون چربی مشاهده نشد ($0/05$)

کلمات کلیدی:

ترکیب بدنی، تمرین تناوبی شدید، تمرین تداومی، محدودیت کالری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1151884>

