

## عنوان مقاله:

تأثیر 8 هفته تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار بر کاهش وزن و درصد چربی در دانشجویان پسر غیرفعال

## محل انتشار:

همایش ملی بزرگ بهداشت و صنایع غذایی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

میثم ایرانی اسکی شهر - دانشجوی دکترا، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

رقیه افروزنده - دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

## خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر 8 هفته تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار بر کاهش وزن و درصد چربی دانشجویان پسر غیرفعال بود. مواد و روش ها: تعداد 42 نفر پسر غیرفعال به صورت تصادفی به چهار گروه تمرین اینتروال توانی (11 نفر)، تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار (11 نفر)، عصاره انار (10 نفر) و کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین اینتروال توانی هشت هفته، 3 جلسه در هفته و شامل 2 حرکت برای بالاتنه (پرس سینه هالتر دست باز) و 2 حرکت برای پایین تنه (پرس بازگشت و وینگیت) بود که در 3-5 ست 10 ثانیه ای اجرا شدند. گروه اینتروال توانی+ عصاره کاهش معنی داری پیدا کرد ( $p=0/003$ ). اما این کاهش در گروه تمرین اینتروال توانی معنی دار نبود ( $p>0/05$ ). همچنین درصد چربی آزمودنی ها پس از 8 هفته تمرین اینتروال توانی + عصاره انار کاهش معنی داری پیدا کرد ( $p=0/012$ ). نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق حاضر به نظر می رسد ترکیب تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار باعث کاهش درصد چربی بدن و متعاقباً بهبود تریب بدنی می شود که می تواند موجب کاهش وزن شود.

## کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال توانی، عصاره انار، درصد چربی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1156017>

