

عنوان مقاله:

بررسی تأثیر هشت هفته تمرین هوازی بر قدرت پرس پا و پرس سینه دختران دارای کمبود ویتامین دی

محل انتشار:

کنفرانس ملی تازه های علوم ورزشی و سلامت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

زهره عباسیان - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی گرایش فعالیت بدنی و تندرستی

خلاصه مقاله:

اضافه وزن و چاقی مشکلاتی را برای جوانان ایجاد کرده که تأثیر آن عمدتاً به سلامتی آنان باز می گردد کمبود ویتامین دی، با چاقی اضافه وزن افراد رابطه مستقیم دارد. این پژوهش با هدف بررسی اثر هشت هفته تمرین هوازی بر مشکلات جسمی (توان پرس سینه و پا) دختران نوجوانان شهر سرپل ذهاب انجام شد. بصورت داوطلبانه، تعداد 30 دانش آموزان دختر دبیرستانی شهرستان سرپل ذهاب در پژوهش شرکت نمودند. این افراد به طور تصادفی به دو گروه 15 نفره تمرین هوازی و کنترل تقسیم شدند. ابزار اندازه گیری شامل دستگاه پرس سینه و پا بود که توان آزمودنی ها بدین صورت اندازه گیری شد و پس از چند بار تکرار، معیار 1RM با فرمول برزیک جهت ثبت مقدار توان استفاده شد. در بخش اماره، پس تأیید نرمال بودن داده ها، از آزمون های تحلیل واریانس با اندازه گیری های تکراری با طرح 2×2 و t وابسته برای بررسی اثر تمرین از پیش به پس آزمون استفاده شد. چنین نتیجه شد که تمرینات مذکور بر توان پرس پا و سینه تأثیر مثبت داشت و اثر تمرینات بی هوازی بر دو پارامتر عضلانی قابل اثبات است.

کلمات کلیدی:

پرس پا، پرس سینه، ویژگی های جسمی، نوجوانان، فعالیت بدنی، زمین لرزه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1157050>

