

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو نوع تمرین تناوبی شدید (HIIT) و تداومی هوازی بر نیمرخ لیپیدی، شاخص های فیزیولوژیکی و عملکرد هوازی و بی هوازی مردان غیرفعال

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 4، شماره 1 (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

رامین امیرساسان - دانشیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تبریز، ایران

اورهان خدایی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تبریز، ایران

جواد وکیلی - استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تبریز، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، تبریز، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف مطالعه حاضر، مقایسه تاثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و تمرین تداومی هوازی بر شاخص های سلامت قلبی-عروقی و آمادگی هوازی و بی هوازی مردان غیرفعال بود. روش: در یک طرح تحقیق نیمه تجربی، 20 مرد سالم غیرفعال دانشجو با دامنه سنی 20-30 سال بر اساس درصد چربی و شاخص توده بدنی انتخاب شدند. ابتدا همه آزمودنی ها به مدت دو هفته تمرین هوازی با شدت متوسط (3 جلسه در هفته، 30 دقیقه دویدن با شدت 60-65 درصد ضربان قلب ذخیره) را جهت آماده سازی برای تمرین HIIT اجرا کردند. سپس، آزمودنی ها به صورت تصادفی به دو گروه همگن چهار هفته تمرین HIIT و هوازی تقسیم شدند. قبل و پس از اعمال مداخله تمرینی، حداکثر اکسیژن مصرفی (VO₂max)، آستانه تهویه ای (VT)، میانگین توان تولیدی (MPP) و اوج توان تولیدی (PPO) ترکیب بدنی (BC)، نیمرخ لیپیدی و پروتئین واکنش گر-CRP (C) اندازه گیری شد. نتایج حاصله با استفاده از آزمون تحلیل واریانس 2*2، تی همبسته و مستقل در سطح معنی داری 05/0 با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 22 تجزیه و تحلیل شدند. یافته ها: چهار هفته تمرین HIIT و هوازی موجب افزایش PPO، VO₂max و MPP افراد غیرفعال گردید و با وجود افزایش بیشتر در گروه HIIT، تفاوت معنی دار نبود (05/0P). همچنین، غظت CRP، تری گلیسیرید، کلسترول و LDL سرمی به طوری معنی داری تنها در گروه HIIT کاهش یافت.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدید، شاخص های هوازی، شاخص های بی هوازی، مردان غیرفعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1172258>

