

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو شیوه تمرین هوازی تداومی و تناوبی و بی تمرینی بر سازگاری های عضله قلب

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 3، شماره 2 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

عباسعلی گائینی - دانشگاه تهران

فهیمة کاظمی - دانشگاه شهید بهشتی

جواد مهدی آبادی - دانشگاه پیام نور

خلاصه مقاله:

هدف تحقیق: هدف از این تحقیق مقایسه تاثیر دو شیوه تمرین هوازی تداومی و تناوبی و بی تمرینی بر سازگاری های عضله قلب بود. روش تحقیق: بیست مرد غیر ورزشکار به طور داوطلبانه و تصادفی به دو گروه هوازی تداومی (۱۰ نفر) و هوازی تناوبی (۱۰ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینی شامل ۸ هفته، هفته ای ۳ روز با ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه بود. گروه تداومی ۴۵ دقیقه به طور مداوم و گروه تناوبی ۵ مرحله ۹ دقیقه ای که مابین آنها ۴ دقیقه استراحت غیرفعال بود، می دویدند. پس از ۸ هفته تمرین، آزمودنی ها ۴ هفته بی تمرینی داشتند. برای تجزیه تحلیل داده ها از آزمون تی وابسته استفاده شد. نتایج: با روش اکوکاردیوگرافی، بین قطر پایان دیاستولی بطن چپ، (EDD) قطر پایان سیستولی بطن چپ (ESD) درصد کوتاه شدن الیاف عضلات بطن چپ (FS%) درصد کسر تزریقی بطن چپ، (EF%) ضخامت دیواره خلفی بطن چپ (PWT) قطر دهلیز چپ (LA) قطر دهانه آئورت، (AO) ضربان قلب، (HR) فشار خون سیستولی (SBP) و فشار خون دیاستولی (DBP) پس از ۸ هفته تمرین تداومی و تناوبی نسبت به قبل از تمرین تفاوت غیر معنی داری (P>0.05) بین EDD, ESD, EF%, PWT, LA, AO, HR, SBP, DBP پس از ۴ هفته بی تمرینی نسبت به ۸ هفته تمرین تداومی و تناوبی تفاوت غیر معنی داری (P>0.05) نتیجه گیری: دو شیوه تمرین هوازی تداومی و تناوبی و بی تمرینی تقریباً بر سازگاری های عضله قلب تاثیر یکسانی می گذارند.

کلمات کلیدی:

فعالیت هوازی، بی تمرینی، هایپرتروفی فیزیولوژیک، بطن چپ

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299911>

