

عنوان مقاله:

رابطه مدت زمان تحت تنش عضله در تمرین مقاومتی با عوامل موثر در رگ زایی دختران غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 15، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

راضیه شیری - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران

مهسا عبدی - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

صادق امانی شلمزاری - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: از جمله تغییراتی که هنگام فعالیت ورزشی در ساختار عروقی عضله اسکلتی برای رفع شرایط استرسی رخ می دهد، فرایند رگ زایی است که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. بنابراین، تحقیق حاضر با هدف بررسی اثر شش هفته تمرین مقاومتی با مدت زمان تحت تنش متفاوت عضله بر برخی عوامل رشد عروقی سرم دختران غیرفعال انجام گرفت. روش ها: ۲۰ دانشجوی دختر داوطلب (میانگین سنی ۳/۲۲ سال) به طور تصادفی و مساوی در دو گروه با مدت زمان تحت تنش (یک ثانیه-یک ثانیه) و (دو ثانیه-چهار ثانیه) قرار گرفتند. تمرین مقاومتی به مدت شش هفته، سه روز در هفته، در هشت ایستگاه، سه نوبت، شدت ۷۵ IRM درصد (۱۰ تکرار) و IRM ۵۰ درصد (۵ تکرار) برای یکسان شدن بار تمرین، در دو گروه انجام گرفت. به منظور بررسی متغیرهای GH، VEGF و اندوستاتین پیش از دوره تمرینی و ۴۸ ساعت پس از آخرین جلسه تمرین از آزمودنی ها نمونه خون گرفته شد. داده ها با آزمون آماری تحلیل کوواریانس ارزیابی شدند. نتایج: در پی شش هفته تمرین مقاومتی، در مقادیر سرمی (VEGF) (۵۹/۰P) و (GH) (۸۹/۰P) بین دو گروه، تفاوت معناداری وجود نداشت. اما در مورد قدرت پا (۰۱/۰P) و اندوستاتین (۰۴/۰P) تفاوت بین دو گروه معنادار بود. نتیجه گیری: اگرچه در شاخص های مربوط به محرک رگ زایی اختلافی بین دو گروه در مدت شش هفته مشاهده نشد و به احتمال زیاد برای این شاخص ها به زمان بیشتری نیاز است، اما در مورد مهارکننده آنژیوژنز این اختلاف معنادار بود. همچنین جزء برون گرا بیشتر در تمرین دو ثانیه-چهار ثانیه با افزایش قدرت بیشتری همراه بود.

کلمات کلیدی:

اندوستاتین، انقباض برون گرا، قدرت پا، هورمون رشد

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1440336>

