

عنوان مقاله:

بررسی اثرات شش هفته تمرینات ورزشی TRX و مصرف کورکومین بر برخی شاخص های آسیب عضلانی در زنان ورزشکار

محل انتشار:

فصلنامه پژوهش سلامت، دوره 6، شماره 3 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محبوبه معصوم پور - Department of Sport Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

مجید وحیدیان رضازاده - Department of Sport Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

امید محمد دوست - Department of Sport Sciences, Faculty of Education and Psychology, University of Sistan and Baluchestan, Zahedan, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر شش هفته تمرین TRX و مصرف کورکومین بر شاخص های آسیب عضلانی در زنان ورزشکار بود. مواد و روش ها: این مطالعه نیمه تجربی بر روی ۳۶ زن سالم ورزشکار با دامنه سنی ۲۵-۱۸ سال و توده بدنی ۲۵-۵/۱۸ کیلوگرم بر مترمربع انجام شد. افراد به صورت هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه ۱۲ نفره شامل تمرین + دارونما، تمرین + کورکومین و کورکومین تقسیم شدند. پروتکل تمرین شامل شش هفته تمرین TRX (سه جلسه در هفته؛ هر جلسه هشت حرکت) بود. همچنین مکمل کورکومین به شکل کپسول ۵۰۰ میلی گرمی روزانه بعد از ناهار تجویز می شد. داده ها با آزمون های تی همبسته و آنوا یک طرفه در سطح معنی داری ۰/۰۵ با نرم افزار Spss-۲۲ تجزیه و تحلیل شدند. نتایج: مقادیر پس آزمون مربوط به شاخص کراتین کیناز در گروه های تمرین + دارونما ($P=0.2/0$) و گروه تمرین + کورکومین ($P=0.3/0$) کاهش معنی داری داشت. همچنین این کاهش در شاخص لاکتات دهیدروژناز در گروه های مذکور مشاهده شد (به ترتیب $P=0.4/0$ و $P=0.4/0$). بین گروه تمرین + دارونما با گروه کورکومین در شاخص های کراتین کیناز ($P=0.0/0$)، لاکتات دهیدروژناز ($P=0.2/0$)، تفاوت معنی داری وجود داشت. همچنین بین گروه تمرین + کورکومین با گروه کورکومین در شاخص های کراتین کیناز ($P=0.0/0$)، لاکتات دهیدروژناز ($P=0.5/0$) تفاوت معنی داری مشاهده گردید. نتیجه گیری: جهت کاهش آسیب های عضلانی می توان از تمرین TRX به عنوان روش موثر در کاهش درد و کوفتگی بعد از ورزش استفاده کرد. علاوه بر این روش تمرینی، مصرف مکمل گیاهی کورکومین در بهبود سریع تر درد و کوفتگی بعد از ورزش موثر باشد.

کلمات کلیدی:

Curcumin, TRX Exercises, Muscle Injury, تمرین TRX, کورکومین, آسیب های عضلانی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1515998>

