

عنوان مقاله:

تأثیر ۸ هفته تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار بر ترکیب بدن و برخی عوامل موثر بر آن در دانشجویان پسر غیرفعال

محل انتشار:

فصلنامه دانش و تدرستی، دوره ۱۴، شماره ۴ (سال: ۱۳۹۸)

تعداد صفحات اصل مقاله: ۱۰

نویسندگان:

میشم ایرانی - دانشجوی کارشناسی ارشد - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - دانشگاه محقق اردبیلی - اردبیل - ایران

رقیه افرونده - استادیار - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - دانشگاه محقق اردبیلی - اردبیل - ایران

لطفعلی بلبلی - دانشیار - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - دانشگاه محقق اردبیلی - اردبیل - ایران

فرناز سیفی اسک شهر - استادیار - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - دانشگاه محقق اردبیلی - اردبیل - ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر ۸ هفته تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار بر ترکیب بدنی دانشجویان پسر غیرفعال بود. مواد و روشها: تعداد ۴۲ نفر پسر غیرفعال به صورت تصادفی به چهار گروه تمرین اینتروال توانی (۱۱ نفر)، تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار (۱۱ نفر)، عصاره انار (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین اینتروال توانی به مدت هشت هفته، ۳ جلسه در هفته و شامل ۲ حرکت برای بالاتنه (پرس سینه هالتر و کول هالتر دست باز) و ۲ حرکت برای پایین تنه (پرش بازگشت و وینگیت) بود که در ۳ تا ۵ ست ۱۰ ثانیه ای اجرا شد. آزمودنی های گروه اینتروال توانی + عصاره انار (نیم ساعت قبل از تمرین) و گروه عصاره انار ۳ بار در هفته و هر بار ۱۰۰ میلی لیتر عصاره انار مصرف کردند. نتایج: نتایج نشان داد که میزان متابولیسم استراحتی پس از ۸ هفته تمرین اینتروال توانی + عصاره افزایش معنیداری پیدا کرد ($P=0/003$)، اما این افزایش در گروه تمرین اینتروال توانی معنی دار نبود ($P>0/05$). حداکثر اکسیژن مصرفی نسبی افزایش معنی داری در گروه تمرین اینتروال توانی + عصاره داشت ($P=0/022$)، اما هیچ تغییری در سایر گروه ها مشاهده نشد. همچنین درصد چربی آزمودنی ها پس از ۸ هفته تمرین اینتروال توانی + عصاره انار کاهش معنی داری پیدا کرد ($P=0/012$). نتیجه گیری: باتوجه به نتایج تحقیق حاضر به نظر می رسد ترکیب تمرین اینتروال توانی به همراه مصرف عصاره انار باعث افزایش متابولیسم استراحتی و متعاقباً بهبود ترکیب بدنی می شود که میتواند موجب کاهش وزن شود.

کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال توانی، عصاره انار، میزان متابولیسم استراحتی، ترکیب بدن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1546470>

