

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی معلق TRX بر آنزیم های کبدی زنان چاق

محل انتشار:

فصلنامه ابن سینا، دوره 24، شماره 4 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

هستی شری زاده - Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran

مصطفی رحیمی - Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran

ابراهیم بنی طالبی - Department of Sport Sciences, Shahrekord University, Shahrekord, Iran

خلاصه مقاله:

زمینه و اهداف: با توجه به شیوع بالای چاقی و بیماری کبد چرب ناشی از چاقی، یافتن راهکار موثر و مفید امری ضروری است. لذا هدف این مطالعه بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرینات مقاومتی معلق TRX بر آنزیم های کبد چرب در زنان چاق و دارای اضافه وزن بود. روش بررسی: ۳۰ نفر از زنان دارای اضافه وزن و چاق ($BMI = 24.33 \pm 7.4$) که سابقه تمرین و بیماری خاص نداشتند، به صورت نمونه گیری هدمند انتخاب شدند. سپس این افراد به طور تصادفی در دو گروه تمرین ۱۵ TRX نفر) و کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. پروتکل تمرین شامل تمرین مقاومتی به شکل تمرینات معلق TRX بود که ۳ روز در هفته در روزهای غیرمتوالی به مدت ۱۲ هفته و هر جلسه ۶۰ دقیقه انجام شد. متغیرهای وزن بدن، قد و سطوح آنزیم های کبدی به همراه شاخص استئاتوزیس کبدی ۴۸ ساعت قبل و بعد از دوره تمرینی در همه آزمودنی ها اندازه گیری شد. یافته ها: وزن بدن ($p=0.01$) و BMI ($p=0.01$) در گروه تمرین نسبت به گروه کنترل به طور معنی داری کاهش یافته است. اما تفاوت آماری معنی داری بین دو گروه در سطوح سرمی آنزیم های کبدی و شاخص استئاتوزیس کبدی مشاهده نشد. نتیجه گیری: به نظر می رسد اگرچه تمرینات مقاومتی TRX به مدت ۱۲ هفته تاثیر مفیدی بر بهبود وزن بدن و شاخص توده بدن دارد، اما این مداخله تمرینی تاثیری بر سطوح آنزیم های کبدی و شاخص استئاتوزیس کبدی زنان چاق ندارد.

کلمات کلیدی:

Weight-Bearing Exercise Programs, Liver Function Tests, Obesity

ورزشی تحمل وزن، آزمایش عملکرد کبدی، چاق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1576304>

