

عنوان مقاله:

مقایسه پاسخ به قرار گرفتن در معرض سونا ازن به شاخص های خونی و استرسورزش

محل انتشار:

پانزدهمین همایش بین المللی پیشرفت های علوم و تکنولوژی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

زهره مرتضایی - دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران

صادق عباسیان - دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران

حمید مقومی - دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران

حامد عامری - دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: به خوبی شناخته شده است. که گاز ازن O_3 مولکولی است که از سه اتم اکسیژن تشکیل شده است در این راستا، محققان بر این باورند که O_3 اثرات درمانی زیادی دارد. با توجه به اثرات مربوط به درمان، O_3 متابولیسم اکسیژن را تحریک می کند و سیستم ایمنی را فعال می کند. علاوه بر این، سونای ازن به عنوان کاربردی ترین و مفیدترین روش برای بهبود زخم های عفونی، اختلالات گردش خون و همچنین آتریت معرفی شده است. همچنین برای بررسی تاثیر سونای ازن بر شاخص های خونی و استرس ورزش، بیومارکرهای خون، فشار خون و ضربان قلب در حالت استراحت ابزار مفیدی هستند. با این حال، اثر سونای ازن قبل از یک دوره تمرین تناوبی با شدت بالا HIIT بر نشانگرهای زیستی بالقوه هدف هنوز بررسی نشده است. بنابراین، هدف از این مطالعه مقایسه پاسخ به قرار گرفتن در معرض سونای ازن به شاخص های خونی و استرس ورزش بود. روش: در تحقیق حاضر سیزده بزرگسال سالم و غیر فعال مرد $= 7$ ، زن $= 6$ میانگین سنی 33.9 ± 7.26 سال و $BMI 26.9 \pm 3.1$ کیلوگرم بر متر مربع به مدت 30 ثانیه 15 ثانیه با میانگین سنی HIIT را روی تردمیل انجام دادند. 120 درصد حداکثر سرعت هوای و دوره های نقاهت 15 ثانیه در روز اول و ششم قرار گرفتن در معرض سونای ازن پس از خونگیری دوم، داده ها با استفاده از نرم افزار SPSSV26 در سطح $P > 0.05$ انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد که تفاوت معنی داری بین مردان و زنان در مواجهه با سونای ازن در سطح $P > 0.05$ وجود ندارد. همچنین فشار خون ضربان قلب در حالت استراحت بین جلسه اول و ششم در مردان و زنان در $P > 0.05$ تفاوت معنی داری نداشت، اما بین مردان و زنان بعد از جلسه ششم در $P < 0.05$ تفاوت معنی داری مشاهده شد. نتیجه گیری: یافته ها نشان داد که پس از ششمین جلسه قرار گرفتن در معرض ازن، تغییری در سلول های قرمز خون، فشار خون و ضربان قلب استراحت در مردان و زنان مشاهده نشد.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1609029>

