

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر دو نوع برنامه تمرین مقاومتی و تمرین هوازی (مقاومتی - استقامتی) همراه با مکمل دهی سیر بر سطوح CRP در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

هفتمین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

گلسا جهانیان - کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه رازی

وریا طهماسبی - استادیار دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه رازی

خلاصه مقاله:

مقدمه: افزایش روزافزون افراد دارای اضافه وزن و چاقی به خطر عمده برای سلامت جهانی تبدیل شده است، که متعاقب با این عارضه ها و ایجاد التهاب مزمن و به دنبال آن سندرم متابولیک، فرد در معرض ابتلا به مقاومت به انسولین، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و ۱ و بیماری های قلبی عروقی قرار می گیرد. باتوجه به یافته های پژوهش ها مبنی بر سودمندی مصرف سیر و همچنین فعالیت ورزشی بر فرآیندهای التهابی و نبود پیشینه ی پژوهشی که آثار توامان و جداگانه ی فعالیت ورزشی همزمان و مقاومتی با مصرف سیر را بر سطوح CRP در زنان جوان دارای اضافه وزن مقایسه کرده باشد. پژوهشی به منظور بررسی و مقایسه ی تاثیر دو نوع برنامه تمرین مقاومتی و تمرین همزمان (مقاومتی - استقامتی) همراه با مکمل دهی سیر بر سطح سرمی CRP، اینترلوکین -۶-IL و شاخص عملکردی سلول های بنای پانکراس در زنان دارای اضافه وزن در قالب کار پایان نامه انجام شد. روش شناسی: پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون صورت گرفته و آزمودنی ها متشکل از ۵۶ زن سالم غیر فعال دارای اضافه وزن با میانگین سنی ۲۹/۳۴±۳/۷۴ سال، وزن ۷۴/۰۶±۷/۹۶ کیلوگرم، قد ۱/۶۲±۱/۸۹ سانتی متر، و شاخص توده بدنی ۲۷/۷۴±۲/۹۶ کیلوگرم بر متر مربع بودند که به طور تصادفی در گروه های دارونما n=۸ مکمل n=۸ تمرین مقاومتی + مکمل سیر n=۱۰، تمرین همزمان + مکمل سیر n=۱۰ تمرین مقاومتی + دارونما n=۱۰ تمرین همزمان + دارونما n=۸ قرار گرفتند. گروه های تمرین ۳ جلسه در هفته به مدت هشت هفته برنامه تمرینی خود را اجرا نمودند. تمرین مقاومتی شامل ۸ حرکت بالاتنه و پایین تنه با شدت ۸-۱۰ تکرار بیشینه و تکرار ۳ ست و به دنبال آن ۳۰ دقیقه پیاده روی یا دویدن و هر دو گروه، مصرف مکمل سیر به صورت روزانه ۲ قرص روکش دار ۵۰۰ میلی گرم گارسین در دو نوبت صبح و شب را با شروع تمرینات همزمان و مقاومتی همراه با وعده غذایی داشتند.

کلمات کلیدی:

پروتئین واکنشگر C، اینترلوکین -۶، تمرین همزمان، مقاومت به انسولین، سیر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1665217>

