

عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) به مدت ۸ هفته بر اورکسین A و وزن زنان چاق غیرفعال استان تهران

محل انتشار:

اولین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش های همگانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

منیره فرجی روشن - دانشجوی کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

بهنام محمدی - دکتری فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: پژوهش حاضر تاثیر دو نوع تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) به مدت دو هفته بر اورکسین A و وزن زنان چاق غیرفعال استان تهران است. روش پژوهشی: این پژوهش از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون و پس آزمون در ۳ گروه (۱: تمرین تناوبی ۱، ۲: تمرین تناوبی ۲، ۳: کنترل) گروه انجام شد. تعداد ۴۵ نفر (شاخص توده بدن بین ۲۵ تا ۳۰ و درصد چربی بیشتر از ۳۵ درصد داشتند) انتخاب شدند. آزمودنی های گروه HIIT ۱ و HIIT ۲ و هله فعالیت یک دقیقه ای با حداکثر شدت و ۴ دقیقه استراحت غیرفعال و آزمودنی های گروه HIIT ۳ و هله فعالیت ۳۰ ثانیه ای با حداکثر شدت و ۲ دقیقه استراحت غیرفعال) یک مسافت ۲۰ متری که توسط سه مخروط مشخص شده بود را به مدت دو هفته و هر هفته سه جلسه در ساعت ۱۸ الی ۲۰ اجرا خواهند کردند. قبل و بعد از پژوهش از همه آزمودنی ها نمونه های خونی به عمل آمد. تغییرات بین گروهی و درون گروهی متغیرها به ترتیب با استفاده از t مستقل و t وابسته بررسی گردید. یافته ها: نتایج نشان داد هشت هفته تمرین تناوبی با شدت بالا بر اورکسین A و وزن بدن اثر معنی دار دارد ($p < 0.05$). نتیجه گیری: در پژوهش حاضر مشخص شد که تمرین تناوبی با شدت بالا بر وزن بدن و اورکسین A اثر بخش است.

کلمات کلیدی:

HIIT، اورکسین A، وزن بدن، چاقی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687868>

