

## عنوان مقاله:

اثر ورزش سه گانه بر کراتین فسفات، گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی برای بازسازی ATP عضله اسکلتی

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

محمد رضا خیری زرنقی - کارشناسی علوم ورزشی دانشگاه تبریز

فرامرز رنجکش جاهدی - لیسانس تربیت بدنی

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف از اجرای این پژوهش بررسی اثر ورزش سه گانه بر کراتین فسفات، گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی برای بازسازی ATP عضله اسکلتی می باشد روش پژوهشی: در این پژوهش با بررسی و مطالعه کتب و مقالات مختلف به بررسی اثر ورزش سه گانه بر کراتین فسفات، گلیکولیز و تنفس میتوکندریایی برای بازسازی ATP عضله اسکلتی پرداخته شده است. یافته ها: مطالعات سنتی که اثرات مکمل کراتین (Cr) را مورد بررسی قرار میدهد، نشان داده است که تحت شرایط مختلف آزمایش، عملکرد را بهبود بخشیده است. ورزش کوتاه مدت و با شدت بالا اگرچه این در همه مطالعات نشان داده نشده است. همچنین عضله اسکلتی دارای ظرفیت قابل توجهی برای بازسازی پس از تجویز داروهای میوتوکسیک، خرد کردن و کاشت خودکار و ایسکمی است. تمایز و تشکیل عضلات اسکلتی همراه با سطح قابل توجهی از استرس سلولی رخ می دهد. به طور خاص، رشد ماهیچه های اسکلتی نیاز به فعال سازی پروتئولیتیک CASP (کاسپاز) دارد، که همچنین نقش ثابتی در آپوپتوز دارد. نکته مهم این است که سطح فعال سازی CASP در آستانه "زیر آپوپتوز" در مایوبلاست های متمایز نگه داشته می شود نتیجه گیری: درد و آسیب عضلانی ناشی از تمرین بیش از حد ممکن است با کاهش اقتصاد، اختلال در تکمیل گلیکوژن، تغییر در اجرای بیومکانیکی و کاهش قدرت، بر عملکرد ورزشی تاثیر منفی بگذارد. علاوه بر این، این تغییرات ممکن است یک ورزشکار را در معرض خطر آسیب قرار دهد. یک مکمل غذایی که ممکن است میزان آسیب عضلانی ناشی از ورزش را کاهش دهد یا بهبودی ناشی از آن را افزایش دهد، برای ورزشکاران در طول مراحل تمرینی شدید و در طول ریکاوری پس از آسیب مفید خواهد بود.

## کلمات کلیدی:

کراتین فسفات، گلیکولیز، تنفس میتوکندریایی، ATP

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1687891>

