

## عنوان مقاله:

تأثیر هشت هفته تمرین TRX و مکمل کتان بر لپتین پلاسما در افراد دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

هفتمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسندگان:

مهدی پیروز - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بم، دانشگاه آزاد اسلامی، بم، ایران

سیدعلی پوراحمدی - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد کرمان

یونس خادمی - استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه فرهنگیان کرمان

## خلاصه مقاله:

تغییرات فیزیولوژیکی و متابولیکی ناشی از افزایش بافت چربی و تغییر تعادل انرژی بدن منجر به بروز برخی بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی-عروقی، آترواسکلروز، سندروم متابولیک و دیابت نوع ۲ می شود. در این رابطه پیتیدهای آدیپونکتین و لپتین از اهمیت ویژه ای در تنظیم تعادل انرژی برخوردار هستند. بدین منظور ۴۴ مرد با میانگین سنی ۲۰-۳۰ سال، انتخاب، و به صورت تصادفی به ۴ گروه ۱۱ نفره. گروه اول: (گروه تمرین TRX کتان). گروه دوم: (تمرین TRX + دارونما)، گروه سوم: (گروه کتان) و گروه چهارم: (دارونما)، تقسیم شدند. جهت آشناسازی با فرآیند انجام کارآزمودنی ها یک هفته قبل از شروع پروتکل از لحاظ سلامتی زیر نظر یک پزشک متخصص مورد ارزیابی قرار گرفتند. در ضمن حرکات مدنظر در همین مدت آشنا سازی، آموزش داده شد و ۴۸ ساعت قبل از شروع پروتکل، نمونه های خونی از شرکت کنندگان در شرایط استراحت با حداقل ۸ ساعت ناشیایی انجام شد. در این مطالعه از پروتکل تمرین مقاومتی با وزن بدن با طناب های تی آر ایکس سه روز در هفته در روزهای غیر متوالی به مدت ۸ هفته استفاده شد. پروتکل تمرین شامل ۱۰ دقیقه گرم کردن (حرکات کششی، راه رفتن، جاگینگ و تمرین قدرتی با وزن بدن) قبل از اجرای برنامه اصلی و ۵ دقیقه سرد کردن پس از اجرای برنامه تمرینی انجام شد. حرکات منتخب پروتکل تمرین TRX شامل ۸ حرکت اصلیا اسکوات، فلای دلتوئید، جلو بازو پرس سینه، پارویی پایین، حرکت دورانی، پلانک، لانگز تک پا بود. که ۱۲ ست تکراریا دوره استراحتی یک دقیقه ای انجام شد. حرکات قدرتی با TRX در ۳ ست اجرا شد و تعداد تکرار در هر ست بین ۸ تا ۱۲ تکرار برنامه ریزی شده بود. استراحت بین هر ست ۱ دقیقه و استراحت بین حرکات ۳ دقیقه و شدت تمرین نیز بامقیاس درک فشار بورگ (RPE) کنترل شد. بعد از هر هفته بر اساس اصل اضافه بار و بر اساس تحقیقات انجام شده شدتبه طور فزاینده و با افزودن شیب و ارتفاع طناب های TRX از سطح زمین از ۱۰cm تا ۵۰cm) و تعداد و تکرار حرکات، بیشتر شد. ارزیابی پس از ۸ هفته در شرایط مشابه با پیش از ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی انجام شد. همچنین آزمودنی های گروه های مکمل. روزانه ۲۵ گرم دانه آسیاب شده کتان را در یک وعده (وعده ناهار) مصرف کردند. پس از جمع آوری نتایج در ابتدا جهت تعیین نرمال بودن داده هاز آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد و برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون اوابسته جهت بررسی تفاوت درون گروهی و از آزمون آنالیز واریانس یکراهه برای بررسی تفاوت های بین گروهی استفاده شد. سطح معناداری  $P \leq 0.05$  در نظر گرفته شد. نتایج نشان داد ۸ هفته تمرینات مقاومتی TRX باعث کاهش لپتین در گروه های تمرینی نسبت به گروه کنترل شد. همچنین تمرینات TRX و مکمل کتان باعث کاهش وزن بدن و درصد چربی در گروه تمرین شده بود. علاوه بر این نتایج نشان داد ترکیب تمرین TRX و مکمل کتان موجب کاهش معناداری بر لپتین پلاسما در گروه های تجربی شده بود. و این اختلاف نسبت به تمرین و مکمل تنها، بیشتر بود.

## کلمات کلیدی:

لپتین، تمرین TRX، مکمل کتان

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1728908>



