

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات تعلیقی TRX با شدت کم به همراه محدودیت جریان خون بر میزان سرمی فاکتورهای رگزایی VEGF ، HIF-1 و ترکیب بدنی در دختران فعال

محل انتشار:

مجله تحقیقات سلامت در جامعه، دوره 10، شماره 2 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

پریسا بصیری - Department of Sport Physiology and Corrective exercises, Faculty of Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

کازم خدائی - Assistant professor of Sport Physiology, Faculty of Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

جواد طلوعی آذر - Associate professor of Sport Physiology, Faculty of Sport Sciences, Urmia University, Urmia, Iran

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: تمرینات مقاومتی با محدودیت جریان خون به افزایش فراخوانی تارهای تند انقباض در شرایط هیپوکسی منجر می شود. همچنین، تحریک هورمون های آنابولیک، افزایش سنتز پروتئین های عضله را به دنبال دارد؛ بنابراین، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر تمرینات تعلیقی XRT با شدت کم همراه با محدودیت جریان خون بر فاکتور رشد اندوتلیال عروقی (FGEV)، فاکتور القاکننده هیپوکسی HIF-1 و ترکیب بدنی در دانشجویان دختر فعال بود. روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود. تعداد ۳۶ دانشجوی دختر تربیت بدنی به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تمرین تعلیقی XRT با شدت زیاد، با شدت کم همراه با محدودیت جریان خون و کنترل تقسیم شدند. گروه های تمرینی به مدت ۸ هفته و هر هفته، ۳ جلسه تمرینات XRT را با و بدون محدودیت جریان خون اجرا کردند. برای مقایسه ی نتایج بین گروهی از آزمون تحلیل کوواریانس (AVOCNA) و آزمون تعقیبی بونفرونی استفاده شد. یافته ها: نتایج نشان داد که ۸ هفته تمرین XRT با شدت کم و محدودیت جریان خون باعث افزایش معنی داری در HIF-1 ($P=100/0$)، FGEV ($P=100/0$) و توده ی عضلانی کل بدن ($P=800/0$) نسبت به گروه کنترل شده است. تمرینات XRT با شدت زیاد نیز FGEV ($P=810/0$) و HIF-1 ($P=200/0$) را نسبت به گروه کنترل افزایش داد. بالین حال، تمرینات XRT با شدت کم و محدودیت جریان خون به افزایش معنی داری در میزان غلظت HIF-1 نسبت به تمرین XRT با شدت زیاد منجر شد ($P=130/0$). تمرین تعلیقی XRT با و بدون محدودیت جریان خون تاثیر معنی داری بر شاخص توده ی بدنی، درصد چربی بدن و کل آب بدن نداشت ($50/0$)

کلمات کلیدی:

Angiogenesis, Blood flow restriction, Body composition, Suspension exercises, تمرینات تعلیقی، محدودیت جریان خون، آنژیوژنز،

ترکیب بدنی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2028852>

