

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات اینتروال فزاینده بر حالات خلقی و استروژن در زنان تمرین نکرده

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

مقصود پیری - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

سیده راضیه صالحی - دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز

خلاصه مقاله:

سلامت از نیازهای اساسی انسان است که در توسعه پایدار نقش حیاتی دارد. مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودند و اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت و خود شکوفایی توانایی های بالقوه فکری و بدنی می باشد. فرضیه تحقیق این است که آیا 16 جلسه تمرین اینتروال با شدت بالا در سطوح هورمون استرسی کورتیزول تصریح دارد که بعد از مطالعه بر 24 زن ساکن تهران در چهار هفته با انجام آزمایشات خون مشخص شد که سلامت روانی آنها بهبود یافته است.

کلمات کلیدی:

استروژن، تمرینات اینتروال، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/426818>

