

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین دایره ای تناوبی بر تغییرات فشارخون و نیمرخ لیپیدی در افراد مبتلا به پرفشاری خون

محل انتشار:

همایش بین المللی یافته های نوین پژوهشی در علوم ورزشی (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مهديه شامی زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه ارومیه

مهدی جعفرلو - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه ارومیه

محمد رضا ذوالفقاری - استادیار فیزیولوژی ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه ارومیه ارومیه

خلاصه مقاله:

فعالیت فیزیکی در پیشگیری و درمان عوامل خطرزای قلبی - عروقی به خصوص فشارخون و چربی خون بالاموثر می باشد هدف از این تحقیق بررسی تاثیر تمرین دایره ای تناوبی بر تعدیل فشارخون و نیمرخ چربی خون در افراد میانسال مبتلا به فشارخون اولیه بود مواد و روشها: 30 نفر زن و مرد میانسال مبتلا به پرفشاری خونی اولیه با میانگین سنی $42/28 \pm 4/42$ انتخاب شده و بصورت تصادفی در یکی از دو گروه کنترل 12 نفر و تمرین 18 نفر قرار گرفتند گروه تمرین 3 بار در هفته به مدت 8 هفته تمرین دایره ای تناوبی انجام دادند از همه افراد شرکت کننده قبل و پس از 2 ماه فعالیت خون گیری به عمل آمد ویژگیهای انتروپومتریکی و فشارخون سیستولی (SBP) دیاستولی (DBP) میانگین فشارخون سرخرگی (MAP) و چربیهای سرمی اندازه گیری شد داده های حاصله با استفاده از آزمون تی مستقل و جفتی در سطح معنی داری $P < 0/05$ با استفاده از نرم افزار SPSS بررسی شد در گروه تمرین نسبت به قبل از فعالیت فشارخون سیستولی دیاستولی و میانگین فشارخون سرخرگی بطور معناداری کاهش و HDL-C بطور معناداری افزایش و تری گلیسیرید و کلسترول کل و LDL-C و نسبت های LDL/HDL و Tchol/HDL بطور معناداری کاهش یافت تمرین دایره ای تناوبی میتواند تاثیر مثبت در بهبود نیمرخ چربی خون و کاهش فشارخون افراد میانسال مبتلا به پرفشاری خونی داشته باشد

کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی ، فشارخون بالا ، لیپوپروتئین باچگالی بالا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/463127>

