

## عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرین ترکیبی هوازی و مقاومتی و مصرف امگا 3 بر سطح اپلین پلاسمایی در زنان چاق

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

پرستو شهنی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان

فرزانه تقیان - دانشیار دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان خوراسگان

مهدی هدایتی - دانشیار بیوشیمی مرکز تحقیقات سلولی مولکولی غدد برون ریز پژوهشکده علوم غدد درون ریز دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

## خلاصه مقاله:

پیشرفت های تکنولوژی و حرکت به سمت زندگی ماشینی موجب شیوع چاقی شده است شیوع چاقی که با افزایش بیش از حد بافت چربی معلوم میشود که تاحد زیادی دو به افزایش است بافت چربی پروتئین های زیادی ترشح می کند که این پروتئین ها در اعمال ایمنی عملکرد انسولین متابولیسم چربی و تغذیه نقش دارند اپلین بعنوان عضو جدید پپتیدهای ناشی از بافت چربی می باشد اپلین و گیرنده آن به مقدار زیادی در بافت چربی انسان و جوندگان بیان میشود مطالعه حاضر با هدف بررسی مقایسه تاثیر 12 هفته تمرین ترکیبی و مصرف مکمل امگا 3 بر سطح اپلین زنان چاق انجام شد در یک کار آزمایی نیمه تجربی 48 زن غیرفعال دارای اضافه وزن به چهار گروه تمرین ترکیبی 12 نفر مصرف مکمل امگا 12 نفر تمرین و مصرف امگا 3 12 نفر و کنترل 12 تقسیم شدند ابتدا قد وزن IMB درصد چربی از مودنی ها اندازه گیری شد روز بعد پس از 12 ساعت ناشتایی نمونه خون اولیه به میزان 10 میلی لیتر از ورید قدامی بازویی از مودنی ها جهت اندازه گیری اپلین گرفته شد سپس از مودنی های گروه تجربی 1 در برنامه تمرین ترکیبی تمرین هوازی شامل 20-40 دقیقه ورزش ایروبی با شدت 60-85 درصد ضربان قلب بیشینه سه روز در هفته بود تمرین مقاومتی 3 روز در هفته با 60-85 درصد تکرار بیشینه 3 دوره برای هر حرکت و با 10-12 تکرار با زمان استراحت 30 ثانیه ای بین ایستگاه و 2 دقیقه ای بین هر دور انجام گردید گروه تجربی 2 مصرف مکمل امگا 3 به مدت 12 هفته روزانه 1000 میلی گرم بعد از وعده شام پرداختند و گروه تجربی 3 به ترکیبی از تمرینات ترکیبی و مصرف مکمل امگا 3 پرداختند

## کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی ، مکمل امگا3 ، اپلین ، زنان چاق

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/463177>

