

عنوان مقاله:

اثر یکدوره تمرینات پرورش اندام فشرده بر سایتوکینهای پیشالتهابی در بدنسازان نخبه شهرستان آبادان

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی یافته های نوین پژوهشی علوم ورزشی در حوزه سلامت، نشاط اجتماعی، کارآفرینی و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

رضا باقرزاده - کارشناسارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان، آبادان، ایران.

مطهره مصلحی - مربی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان، آبادان، ایران

رضا بالدی - مربی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبادان، آبادان، ایران

خلاصه مقاله:

تمرینات بدنسازی که اغلب پرورشکاران انجام میدهند به علت شدت تمرین بالا و استراحت ناکافی بین جلسات تمرین و همچنین رژیمهای غذایی سنگین با هدف کاهش درصد چربی بدن ممکن است موجب تضعیف سیستم ایمنی در این ورزشکاران شود. هدف از تحقیق حاضر بررسی تاثیر دو هفته تمرینات پرورش اندام فشرده بر سایتوکین های اینترلوکین 6 و اینترلوکین 1 بتا در بدنسازان نخبه بود. در مطالعه نیمه تجربی حاضر 20 بدنساز نخبه شهرستان آبادان با سابقه حداقل 7 سال تمرین به روش نمونه گیری هدفمند انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه تمرین فشرده پرورش اندام و گروه کنترل تقسیم شدند. تمرینات فشرده به مدت دو هفته پنج جلسه تمرین در هفته شامل تمرینات پرورش اندام با ترکیبی از سیستمهای صعودی، نزولی و ترکیبی بود که با شدت های 30-75 درصد یک تکرار بیشینه افراد تحت نظر مربی انجام شد. روزهای استراحت در برنامه تمرین، روز چهارم و هفتم تمرین لحاظ گردید. در انتهای جلسات تمرین نیز تمرینات هوازی با دوچرخه و تردمیل به مدت 20-30 دقیقه با شدت 65-75 درصد ضربان قلب ذخیره انجام شد. گروه کنترل در طول این دو هفته همان برنامه تمرینی سابق خود را انجام دادند. یک روز قبل و دو روز پس از دوره تمرین از آزمودنیها خونگیری به صورت ناشتا انجام شد. پس از سانتریفیوژ اندازهگیریها به روش الایزا انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل آماری از آزمون آنالیز کواریانس استفاده شد $P < 0/05$ پس از دوهفته افزایش معنیداری در سطح اینترلوکین 6 و اینترلوکین 1 بتا نسبت به گروه کنترل مشاهده شد $P < 0/05$ با توجه به یافته های تحقیق تمرینات فشرده پرورش اندام موجب افزایش سایتوکینهای پیش التهابی می شود که ممکن است به خاطر فشار تمرینی و افزایش التهاب در اثر تمرینات سنگین باشد.

کلمات کلیدی:

پرورش اندام، سایتوکینهای پیش التهابی، اینترلوکین 6، اینترلوکین 1 بتا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/596427>

