

عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع ریکاوری آب سرد و ماساژ بر اینترلوکین 6 (IL-6) مردان فعال بدنبال یک وهله فعالیت برونکرا

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی پژوهش های نوین در علوم ورزشی و تربیت بدنی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسنده:

علی مرادی - دانشجوی دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

خلاصه مقاله:

فرآیند بازگشت به حالت اولیه نقش مهمی را در حفظ عملکرد ورزشی و جلوگیری از خستگی برای بازیکنان ایفا می کند. ورزشکاران تحت فشارهای زیادی که شامل تکرار، طول مدت تمرین و شدت تمرین است، قرار می گیرند و بازگشت به حالت اولیه نامناسب در تمرینات متناوب می تواند باعث اثرات منفی در عملکرد بدنی بازیکنان شود. هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر دو نوع ریکاوری ماساژ و دویدن در آب اینترلوکین 6 (IL-6) مردان فعال بدنبال یک وهله فعالیت برونکرا بود. 20 مرد فعال شهرستان اهواز، به صورت هدفمند در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ریکاوری 1 (ماساژ) و ریکاوری 2 (دویدن در آب) (هر گروه 10 نفر) قرار گرفتند. همه آزمودنی ها در یک جلسه فعالیت بدنی برونکرا شامل فعالیت هوازی با 75 تا 85% ضربان قلب بیشینه تا حد واماندگی بر روی تردمیل شرکت کردند. ریکاوری در آب شامل راه رفتن یا دویدن در آب با درجه دمای 26 تا 28 درجه سانتی گراد به مدت 10 تا 15 دقیقه بود و ماساژ نیز شامل ماساژ عضلات بزرگ به مدت 30 تا 45 دقیقه بود. سطوح سرمی IL-6 تغییر معناداری را نشان ندادند و تفاوت معناداری نیز بین دو گروه وجود نداشت (0.05).

کلمات کلیدی:

ریکاوری در آب، کوفتگی عضلانی تاخیری، ماساژ، فعالیت برونکرا، التهاب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691650>

