

عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع تمرین مقاومتی دلورم و آکسفورد بر سطوح سرمی پروتیین واکنشی C و رزیستین مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

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

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دلورم و آکسفورد بر سطوح سرمی پروتیین واکنشی (CRP) و رزیستین مردان دارای اضافه وزن بود. 30 زن 20 تا 30 ساله دارای اضافه وزن شهر تهران به صورت هدفمند در دسترس به عنوان آزمودنی انتخاب و به صورت تصادفی در سه گروه تمرین مقاومتی دلورم، تمرین مقاومتی آکسفورد و کنترل (هر گروه 10 نفر) قرار گرفتند. گروه تمرینات مقاومتی دلورم (از سبک به سنگین) و آکسفورد (از سنگین به سبک) در 8 هفته تمرین مختص به خود شرکت کردند. گروه کنترل در این مدت در هیچ برنامه فعالیت بدنی منظم شرکت نکرد. 24 ساعت قبل و 48 ساعت بعد از اتمام دوره مداخله، نمونه خونی از سه گروه اخذ شد. برای نمونه خونی نیز مقادیر CRP و رزیستین اندازه گیری شد. وزن، شاخص توده بدن و CRP با تمرین مقاومتی به طور معنی دار کاهش یافت ($P < 0.05$)، اما تفاوت معناداری بین دو نوع تمرین مقاومتی دلورم و آکسفورد در کاهش آنها وجود نداشت (0.05).

کلمات کلیدی:

بیماری های قلبی، التهاب، تمرین هوازی، CRP، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/691651>

