

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته مکمل دهی ال-آرژنین بر 1RM مردان سالمند

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

محمود اسماعیلی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان

روح الله حق شناس - استادیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه سمنان

خلاصه مقاله:

با افزایش سن قدرت عضلانی کاهش می یابد. بنابراین راهکارهایی که موجب افزایش قدرت شود، مهم و ارزشمند تلقی می شوند. در نتیجه هدف از این پژوهش بررسی هشت هفته مکمل دهی ال-آرژنین بر 1RM مردان سالمند طرح ریزی شد. 16 مرد سالمند با میانگین سنی $64/18 \pm 4/24$ سال، به صورت تصادفی در 2 گروه 8 نفری (گروه مکمل و گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه مکمل روزانه 1000 میلی گرم ال-آرژنین مصرف کردند. گروه کنترل نیز بدون مصرف مکمل، به زندگی عادی قبلی خود ادامه دادند. اندازه گیری متغیرها در دو نوبت پیش آزمون و پس آزمون، در شرایط یکسان از هر دو گروه گرفته شد. مشخص شد که میزان 1RM در گروه مکمل در پس آزمون نسبت به پیش آزمون افزایش معنی داری داشته است ($P=0/007$). اما در گروه کنترل تغییرات معنی داری نشد ($P=0/450$). یافته های این پژوهش مصرف مکمل ال-آرژنین را موجب افزایش قدرت سالمندان می داند.

کلمات کلیدی:

سالمند، ال-آرژنین، حداکثر قدرت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723590>

