

عنوان مقاله:

تاثیر چهار هفته تمرین ترکیبی و مکمل سازی بذرکتان بر ترکیب بدنی در زنان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

وحید ساری صراف - دانشیار دانشگاه تبریز

رامین امیرساسان - دانشیار دانشگاه تبریز

فاطمه حلال خور - دانشجوی کارشناسی ارشد تغذیه ورزشی دانشگاه تبریز

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر عبارت است از بررسی تاثیر چهار هفته تمرین ترکیبی و مکمل سازی بذرکتان بر ترکیب بدنی (وزن، درصد چربی، پروتئین، آب بدن، مواد معدنی، توده خالص بدن، چربی بدن، BMI، TEE، BMR، WHR) در زنان دارای اضافه وزن است. هیجده زن دارای اضافه وزن با BMI بالای 25 به صورت تصادفی به دو گروه تمرین با مکمل (9 نفر)، کنترل (9 نفر)، تقسیم شدند. تمرین ترکیبی (استقامتی-مقاومتی) چهارجلسه تمرین در هفته که شامل یک روز تمرین مقاومتی و سه روز تمرین استقامتی می باشد، پروتکل تمرین شامل 30 تا 40 دقیقه تمرینات هوازی با شدت 65 درصد ضربان قلب ذخیره و تمرینات مقاومتی با شدت 60 درصد یک تکرار بیشینه می باشد و پودر بذرکتان (0.62 گرم به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن در روز) در طول چهار هفته دوره ی تمرین مکمل سازی شد. با استفاده از آزمون شاپیرو-ویلک، طبیعی بودن داده ها در شاخص های اشاره شده مورد بررسی قرار گرفتند. سپس فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری $P < 0/05$ با استفاده از آزمون t مستقل بررسی شدند. نتایج نشان داد که چهار هفته مکمل سازی بذرکتان به همراه تمرین ترکیبی تاثیر معنی داری بر هیچ کدام از شاخص های ترکیب بدنی نداشت (0/05)

کلمات کلیدی:

زنان دارای اضافه وزن، تمرین ترکیبی، مکمل سازی، ترکیب بدنی، بذرکتان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723747>

