

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر تمرین تناوبی و تداومی بر برخی از عوامل آنتروپومتریک در دختران چاق و دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

فرنگیس گرگیچ - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

احمد شهدادی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: بهبود شاخص های شکمی در دختران چاق و دارای اضافه وزن در اثر تمرین های ورزشی اهمیت ویژه ای دارد. بررسی اثر تمرینات تناوبی و تداومی بر برخی از عوامل آنتروپومتریک در دختران چاق و دارای اضافه وزن هدف این مطالعه بود. مواد و روش ها: در این مطالعه 24 نفر از دختران بین 25 تا 30 سال چاق و دارای اضافه وزن به روش نمونه گیری و به صورت تصادفی انتخاب شدند. و چربی زیر پوستی و دور باسن که از عوامل آنتروپومتریک هستند قبل از شروع تمرینات اندازه گیری شدند. و نمونه ها به دو گروه 12 نفره که تمرینات تناوبی و تداومی را انجام میدادند تقسیم شدند. و نمونه ها به مدت 6 هفته تمرین تناوبی و تداومی به صورت منظم داشتند. یافته ها: چربی زیر پوستی و دور باسن نسبت به انجام تمرینات تناوبی و تداومی معنی دار بود و کاهش یافت

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی، تمرین تداومی، دور باسن، چربی زیر پوستی، چاق، اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/743879>

