

عنوان مقاله:

اثرات همزمان مکمل ال- آرژنین و تمرینات مقاومتی بر قدرت عضلانی و برخی نمایه های چربی خونی و ترکیب بدنی در نوجوانان پسر

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی دستاوردهای جدید در علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

مجید کاشف - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

وحید تایید - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی، تهران، ایران

حسین ساکی - کارشناسی ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ی تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران

حجت الله سیاوشی - دانشجوی دکتری، دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، پژوهشگاه ی طب ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش کنونی، بررسی اثرات توأمان مکمل ال- آرژنین و تمرینات مقاومتی بر قدرت ماهیچه ای و برخی پروفایل های چربی خونی و ترکیب بدنی در پسران نوجوان بود. سی و شش پسر نوجوان (سن:) به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند (گروه تجربی 1 و 2 و گروه کنترل). هر دو گروه تجربی به مدت 8 هفته و سه جلسه در هفته، 3 ست 8-15 تکراری از تمرینات مقاومتی را با شدت 60-75 درصد یک تکرار ماکزیمم را انجام دادند. گروه تجربی 1، در کنار انجام تمرینات مقاومتی روزانه 2 گرم مکمل ال- آرژنین می خورد و گروه تجربی 2 به همین مقدار دارونما (نشاسته) دریافت می کرد. وزن، BMI، HDL، LDL، نسبت LDL/HDL، کلسترول، و تری گلیسرید خون و قدرت بیشینه در حرکات پرس سینه، پرس سرشانه، جلو بازو، اسکات، و پرس سینه، و محیط دور بازو و دور ران در ابتدا و پس از 8 هفته ورزش اندازه گیری شد. داده ها توسط آنوای مختلط با آزمون تعقیبی توکی آنالیز شدند ($\alpha \leq 0/05$). بهبودهای معنی داری در وزن، BMI، پرس سینه، پرس سرشانه، جلو بازو، اسکات، و پرس پا هر دو گروه دیده شد ($p < 0/05$). گروه تجربی 1 بهبودهای معنی داری نیز در مقادیر LDL، کلسترول، تری گلیسرید، و دور بازو نشان داد ($p < 0/05$). هیچ تفاوت معنی داری در میزان HDL نسبت LDL/HDL و دور ران در هیچیک از گروه ها دیده نشد ($p > 0/05$). گروه کنترل نیز تفاوت معنی داری را در هیچیک از پارامترها نشان نداد ($p > 0/05$). این بررسی نشان داد که 8 هفته تمرینات مقاومتی در کنار دریافت مکمل ال- آرژنین می تواند اثرات مثبتی بر قدرت ماهیچه ای و برخی نمایه های چربی خون و ترکیب بدنی در پسران نوجوان داشته باشد.

کلمات کلیدی:

ورزش، لیپوپروتئین HDL، لیپوپروتئین LDL، مرد، وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/751932>

