

عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرین معلق (TRX) و تمرین مقاومتی بر سطح کلسترول تام و تری گلیسرید زنان میانسال

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

ندا کافی - کارشناسی ارشد رشته فیزیولوژی ورزشی

سید محمود حجازی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی مشهد رشته فیزیولوژی ورزشی

محمدرضا رمضان پور - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی مشهد رشته فیزیولوژی ورزشی

خلاصه مقاله:

قرار دادن فعالیت های جسمانی در زندگی روزمره بخصوص در افرادی که دچار اضافه وزن هستند علاوه بر اینکه باعث کاهش وزن می شود می تواند تا حدود زیادی از عوارض افزایش بافت چربی که بیماری های قلبی و عروقی از مهمترین آنها محسوب می شود. بطور قابل ملاحظه ای بکاهد. هدف تحقیق حاضر بررسی تاثیر هشت هفته تمرینات معلق تمرینات مقاومتی بر سطح کلسترول تام و تری گلیسرید زنان میانسال است. بدین منظور از میان 85 نفر از زنان که در یکی از باشگاه های ورزشی مشهد فعالیت می کردند، 30 نفر با شاخص توده بدنی بالاتر از 25kg/m² و میانگین سنی 45 - 35 سال انتخاب و بطور تصادفی در سه گروه کنترل، گروه تجربی (تمرین TRX) و گروه تجربی در (تمرین مقاومتی) تقسیم شدند و گروه های تجربی به مدت 8 هفته براساس برنامه تمرینی طراحی شده به اجرای حرکات پرداختند. نمونه خونی آزمودنی ها در پیش آزمون 48 ساعت قبل از شروع برنامه تمرینی و در حالت ناشتا جمع آوری شد. نمونه گیری در پس آزمون هم به همین طریق صورت گرفت. مقادیر کلسترول و تری گلیسرید (با استفاده از بیت اندازه گیری کلسترول (با حساسیت 3 میلی گرم در DC) بدست آمد. همچنین با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنوف نرمال بودن توزیع داده ها بررسی و از آزمون های آماری تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی نیز استفاده شد. یافته ها نشان داد برنامه تمرینی (TRX) و مقاومتی به مقدار قابل توجهی میزان کلسترول تام و تری گلیسرید را در هر دو گروه تجربی به دلیل افزایش 2maxVO و استفاده از ذخایر چربی به عنوان سوخت کاهش می دهد و در انتها با توجه به نتایج این تحقیق می توان ادعا کرد تمرینات ورزشی (مقاومتی و TRX) می تواند از طریق تغییر در سوخت ساز چربی و متابولیسم فسفولیپیدها بر انتقال معکوس کلسترول موثر باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین TRX ، تمرین مقاومتی ، انتقال معکوس کلسترول

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774385>

