

عنوان مقاله:

تأثیر یک جلسه تمرین تداومی، تناوبی و مقاومتی بر غلظت مولکول چسبان سلولی-1 و پروتیین واکنشی C مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 7، شماره 27 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

محمداسماعیل افضل پور - استاد دانشگاه بیرجند

مجتبی میری - کارشناس ارشد، سازمان آموزش و پرورش خراسان رضوی

علی ثقه الاسلامی - استادیار دانشگاه بیرجند

رضا اصحاب یمین - دکترای تخصصی آناتومیال کلینیکال پاتولوژی

خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف بررسی پاسخ مولکول چسبان سلولی-1 (ICAM-1) و پروتیین واکنشی C (CRP) سرم مردان به یک جلسه تمرین تداومی، تناوبی و مقاومتی شدید انجام شد. 10 دانشجوی مرد دارای اضافه وزن، به طوردواطلبانه در پژوهش شرکت کردند و هر سه نوع پروتکل تمرینی با فاصله 96 ساعت روی یک گروه اجرا گردید. تمرین تناوبی در نه مرحله روی نوار گردان با سرعت نه کیلومتر بر ساعت و استراحت فعالی معادل 2/7 کیلومتر بر ساعت در زمانی حدود 25 دقیقه اجرا شد. تمرین تداومی شامل 25 دقیقه دویدن روی تردمیل با سرعت هشت کیلومتر بر ساعت بود. تمرین مقاومتی نیز شامل سه نوبت، نه ایستگاه، زمان فعالیت 30 ثانیه و زمان استراحت بین ایستگاه ها 120 ثانیه بود که با شدت 80% یک تکرار بیشینه حدود 50 تا 55 دقیقه به اجرا درآمد. نتایج با آزمون تحلیل واریانس یکسویه و t وابسته در سطح 05.0

کلمات کلیدی:

مولکول چسبان سلولی نوع یک، تمرین مقاومتی، تمرین تناوبی، تمرین تداومی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796116>

