

## عنوان مقاله:

پاسخ آنزیمهای کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز نسبت به فاصله استراحتی بین نوبت ها طی فعالیت مقاومتی در مردان تمرین نکرده

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی، دوره 8، شماره 29 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

## نویسنده:

کمال عزیزبگی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

## خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، بررسی پاسخ آنزیمهای کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز نسبت به فواصل استراحتی بین نوبت ها طی فعالیت مقاومتی بود. به همین منظور، تعداد 20 دانشجوی مرد تمرین نکرده (با میانگین سنی  $22 \pm 6/1$  سال، قد  $174 \pm 4/3$  سانتیمتر و وزن  $73 \pm 5/3$  کیلوگرم) به طور داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و به طور تصادفی در یکی از دو گروه فعالیت مقاومتی با فاصله استراحتی 90 ثانیه و 180 ثانیه قرار گرفتند. فعالیت مقاومتی با شدت حداکثر شش تکرار بیشینه در چهار نوبت انجام شد. همچنین، نمونه گیری پیش از شروع پروتکل فعالیت، بلافاصله پس از اتمام آن و در شش، 24 و 48 ساعت بعد از آن نیز دنبال شد. نتایج نشان میدهد آنزیم های کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز 24 ساعت پس از فعالیت در هر دو گروه افزایش معناداری یافته و این افزایش تا 48 ساعت پس از فعالیت نسبت به استراحت تداوم داشته است ( $P \geq 0.001$ ). باین وجود، در نوع فعالیت مقاومتی  $\times$  زمان در کراتین کیناز و لاکتات دهیدروژناز تفاوت معناداری بین دو فعالیت مقاومتی دیده نمیشود ( $P < 0.05$ )؛ بنابراین، فاصله استراحتی بر تغییرات دو آنزیم مذکور تاثیری نداشته است. نتیجه گیری میشود که فاصله استراحتی بین نوبت ها در فعالیت مقاومتی میتواند متغیر تاثیرگذار مهمی بر میزان آسیب سلولی باشد

## کلمات کلیدی:

فعالیت مقاومتی، آسیب سلولی، فاصله استراحتی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/796133>

