

عنوان مقاله:

تاثیر دو نوع تمرین مقاومتی تداومی و تناوبی بر اینترلوکین 6 و پروتیین واکنشی C مردان جوان

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

نرجس نوری زاده - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شوشتر

سیروس فارسی - عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد لارستان

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه اثر دو نوع تمرین مقاومتی تداومی و تناوبی بر سطوح استراحتی اینترلوکین 6 و پروتیین واکنشی C مردان جوان بود. 30 مرد جوان به طور تصادفی به سه گروه تمرین مقاومتی تداومی، تمرین مقاومتی تناوبی و کنترل تقسیم شدند. جهت بررسی و مقایسه تغییرات متغیرها، از آزمون تحلیل واریانس عاملی با اندازه گیری مکرر استفاده شد. تمرین مقاومتی، اینترلوکین 6 و پروتیین واکنشی C را به طور معنادار کاهش داد (به ترتیب $P=0.004$ و $P=0.001$ ؛ اما تفاوتی بین اجرای تداومی و تناوبی تمرین مقاومتی وجود نداشت (به ترتیب $P=0.86$ و $P=0.35$). احتمالاً تمرینات مقاومتی فارغ از آنکه به صورت تداومی یا تناوبی انجام شوند، باعث تاثیر مطلوب بر عوامل التهابی می شوند. به هر حال این مورد همراه با اندازه گیری دیگر شاخص های التهابی باید در پژوهش های آینده بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

اینترلوکین 6، تمرین مقاومتی، پروتیین واکنشی C، تمرین تناوبی، التهاب

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/824052>

