

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی دایره ای کوتاه مدت با و بدون مکمل زعفران بر فیبرینوژن و ویسکوزیته پلاسما در مردان جوان دانشگاهی

محل انتشار:

همایش منطقه ای رویکردهای نوین فیزیولوژی و طب ورزشی (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

عباس قنبری نیاکی - استاد گروه بیوشیمی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

ایوب سعیدی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران

خلاصه مقاله:

در مورد تاثیر ترکیب تمرین مقاومتی با مکمل دهی زعفران بر عوامل خطرزای قلبی عروقی مطالعات محدودی انجام شده است. هدف از تحقیق حاضر بررسی اثرات تمرین مقاومتی دایره‌ای کوتاه مدت با و بدون مکمل زعفران بر ویسکوزیته و فیبرینوژن پلاسما بود. برای این منظور 44 مرد سالم تمرین نکرده بعد از همگن سازی بر اساس ویژگی های فردی به 4 گروه آب-تمرین (11 نفر)، عرق-تمرین (10 نفر)، ته گل-تمرین (11 نفر) و سرگل-تمرین (12 نفر) تقسیم شدند. تمرین مقاومتی شامل 12 ایستگاه (هر ایستگاه 30 ثانیه با شدت 40% یک تکرار بیشینه) به مدت 2 هفته (5 جلسه در هفته) بود. روزانه 500 میلی گرم زعفران در دو وعده صبح و بلافاصله بعد از تمرین استفاده شد. نمونه خونی قبل و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین گرفته شد و برای آنالیز فیبرینوژن و ویسکوزیته مورد استفاده قرار گرفت. تفاوت معنی داری در سطوح پلاسمایی فیبرینوژن بین گروه ها مشاهده نشد ($F_{3,40} = 0/206, P=0/89$) اما تعامل معنی داری بین زمان و گروه مشاهده شد ($F_{3,40} = 4/43, P=0/009$). همچنین ویسکوزیته پلاسما بین گروه ها اختلاف معنی داری نداشت ($F_{3,40} = 0/997, P=0/4$) اما تعامل معنی داری بین زمان و گروه مشاهده شد ($F_{3,40} = 3/19, P= 0/034$). نسبت به پیش آزمون (تفاوت درون گروهی) کاهش معنی داری داشت. همچنین ویسکوزیته پلاسما بین گروه ها اختلاف معنی داری نداشت ($F_{3,40} = 0/997, P=0/4$). نتایج حاصل از این تحقیق نشان داد که تمرین مقاومتی دایره‌ای به همراه مصرف مکمل زعفران می تواند موجب کاهش عوامل خطرزای مستقل قلبی-عروقی (فیبرینوژن و ویسکوزیته پلاسما) شود.

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی دایره ای، مکمل زعفران، ویسکوزیته پلاسما، فیبرینوژن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/831029>

