

عنوان مقاله:

به بیشینه رساندن قدرت = به بیشینه رساندن سنتز پروتئین به کمک برنامه تمرینی و یک نوع خوراکی

محل انتشار:

همایش ملی تحقیقات نوین در علوم ورزشی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

حسن نوحه سرا - دانشجوی کاردانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی حرفه ای سماء، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز

راحله دادگر - دانشجوی کاردانی تربیت بدنی و علوم ورزشی، آموزشکده فنی حرفه ای سماء، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شیراز

خلاصه مقاله:

مقدمه: واکنش های فیزیولوژی نسبت به دوره های تمرینی قدرتی نشان داده شده است و نقش یک تنظیم کننده اصلی رشد ماهیچه ای که mTOR نام دارد، روشن شده است. پژوهش هایی که نشان می دهد چگونه می توان فعالیت mTOR و پیروآن، رشد ماهیچه ای را افزایش داد، نشان داده شده است؛ پیشنهاد های تمرینی کاربردی برای به حداکثر رساندن میزان قدرت بیان شده اند. روش شناسی: در درازای ده سال گذشته، فیزیولوژیست های ورزشی مولکولی، تنظیم کننده ی کلیدی سنتز پروتئین ماهیچه پس از انجام دوره های تمرینی قدرتی، شناسایی کرده اند. نام تکنیکی این پروتئین، ((راپامایسن هدف در پستانداران)) یا mTOR می باشد. فعالیت mTOR به گونه مستقیم با شدت جلسات تمرینی و با گذراندن زمان به افزایشی که در اندام و قدرت ماهیچه ای به وجود می آید در پیوند است. وقتی که ورزشکار، شمار ویژه ای از تکرارها را کامل می کند، به مقدار وزنه افزوده می شود. هدف ها بیشتر، در یک برنامه ورزشی، زمانی که میزان سازگاری و قدرت با سرعت بالایی افزایش پیدا می کند، مورد استفاده قرار می گیرد. (یعنی تا زمانی که به تعداد تعیین شده نرسد، به وزنه خود افزوده نمیکنند) یافته ها: گونه انقباض، یکی از چیزهایی است که میتوان از آن برای به بیشینه رساندن فعالیت mTOR استفاده کرد، ولی آیاراه های دیگری نیز برای افزایش فعالیت mTOR وجود دارد پاسخ کوتاه ما بله است، در این بخش در مورد یک راهبرد خوراکی و برخی عوامل در گیر در برنامه ریزی های تمرینی که می تواند فعالیت mTOR را به میزان بیشینه برساند، تحقیقاتی انجام شد. بحث و نتیجه گیری: این برنامه از یک سیستم پیش رونده حفری پیروی می کند که از یک ست تا ناتوانی زود گذر ماهیچه ای، و روش فشار - کشش استفاده می کند تا مقدار توان را به اندازه بیشینه و استرس متابولیکی را به کمترین اندازه برساند. دانسته های کاربردی: ورزشکاران که خواهان افزایش قدرت هستند، باید تمرین های خود را از گونه شدت بالا و با مصرف انرژی کم همراهی کنند تا فعالیت mTOR به اندازه بیشینه خود برسد.

کلمات کلیدی:

قدرت، ماهیچه، تمرین، پروتئین، mTOR

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/860699>

