

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر سه برنامه تمرینی TRX، ایروبیک و ترکیبی (ایروبیک و TRX) بر شاخص توده بدن و چاقی شکمی زنان 30 تا 40 سال غیر ورزشکار شهر خرم آباد

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

شیدا عزیزی فتاح آباد - دانشجوی کارشناسی ارشد تربیت بدنی گرایش مدیریت رویدادهای ورزشی، دانشگاه پیام نور شهر ری

سیده طاهره موسوی راد - استادیار دانشگاه دانشگاه پیام نور شهر ری

خلاصه مقاله:

مقدمه: هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه مقایسه تاثیر سه برنامه تمرینی TRX، ایروبیک و ترکیبی (ایروبیک و TRX) بر شاخص توده بدن و چاقی شکمی زنان 30 تا 40 سال غیر ورزشکار شهر خرم آباد می باشد. روش شناسی: آزمودنی های این تحقیق نیمه تجربی شامل 40 نفر از زنان غیرورزشکار شهر خرم آباد دارای اضافه وزن با شاخص توده بدنی بالای (30) $MBI \leq 30$ بوده که به روش داوطلبانه و در دسترس به این پژوهش دعوت شده و به طور تصادفی به چهار گروه 10 نفره تمرینات TRX، تمرینات ایروبیک، تمرینات ترکیبی (TRX و ایروبیک) و گروه کنترل تقسیم شدند. پروتکل تمرینی شامل 6 هفته (سه جلسه یک ساعته در هفته) تمرینات منتخب TRX، ایروبیک و ترکیب زیر نظر مربی متخصص انجام گرفته شد. جهت ارزیابی شاخص توده بدنی از تقسیم وزن در مجذور قد و جهت ارزیابی چاقی شکمی از نسبت دور کمر به دور باسن (WHR) استفاده شد. یافته ها و بحث: نتایج پژوهش نشان داد که بین تاثیرات سه برنامه تمرینی TRX، ایروبیک و ترکیبی بر شاخص توده بدنی و چاقی شکمی زنان 30 تا 40 سال غیر ورزشکار تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی در مقابل، تاثیر تمرینات TRX، ایروبیک و ترکیبی بر شاخص توده بدنی و چاقی شکمی زنان 30 تا 40 سال غیر ورزشکار رابطه مثبت و معنی دار بدست آمد.

کلمات کلیدی:

شاخص توده بدنی، چاقی شکمی، ایروبیک، TRX

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/860719>

