

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی غیرخطی و مکمل اسید گلیسیریزیک بر عملکرد عضلانی و درد عضلانی ادراک شده در مردان جوان دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

دو فصلنامه مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، دوره 6، شماره 11 (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

حسن نقی زاده - استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اردکان، اردکان، ایران

محمد علی آذربایجانی - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران

مقصود پیری - استاد گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

حسن متین همایی - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

## خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: یکی از موضوعات مهم توان بخشی ورزشی در افراد مبتلا به سندرم اضافه وزن، افزایش عملکرد عضلانی و تعدیل پاسخ های درد عضلانی متعاقب فعالیت های بدنی با مصرف گیاهان دارویی است. لذا، هدف از این پژوهش بررسی تاثیر تمرین مقاومتی غیرخطی و مکمل اسید گلیسیریزیک بر عملکرد عضلانی و درد عضلانی ادراک شده در مردان جوان دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق: در یک کارآزمایی نیمه تجربی، 32 مرد جوان دارای اضافه وزن (میانگین سن:  $22/25 \pm 1/52$  سال و شاخص توده بدن:  $26/90 \pm 0/65$  کیلوگرم بر مترمربع) به صورت داوطلبانه در تحقیق شرکت کردند و به طور تصادفی در چهار گروه: تمرین مقاومتی غیرخطی+مکمل اسید گلیسیریزیک ( $n=8$ )، تمرین مقاومتی غیرخطی+دارونما ( $n=8$ )، مکمل اسید گلیسیریزیک ( $n=8$ ) و کنترل ( $n=8$ ) جای گرفتند. برنامه تمرینی به مدت 8 هفته و هفته ای 3 جلسه اجرا شد. قبل و بعد از 8 هفته، شاخص های عملکرد عضلانی با روش یک تکرار بیشینه و درد عضلانی ادراک شده با مقیاس درد مک گیل اندازه گیری شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های آماری آنالیز واریانس با اندازه گیری های مکرر، آنالیز واریانس دوراهه، آنالیز واریانس یک-راهه و ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری  $p < 0/05$  استفاده گردید. یافته ها: نتایج نشان داد که درد عضلانی ادراک شده در فواصل زمانی بلافاصله، 24، 48 و 72 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین، نسبت به پیش آزمون و گروه کنترل کاهش معنی دار داشت ( $p= 0/0001$ ). عملکرد عضلانی نسبت به پیش آزمون افزایش معنی دار داشت ( $p= 0/0001$ ). بین درد عضلانی ادراک شده با شاخص توده بدن و توده بدون چربی رابطه معکوس معنی دار مشاهده شد ( $p= 0/02$ ). نتیجه گیری: تمرین مقاومتی غیرخطی همراه با مصرف مکمل اسید گلیسیریزیک به جهت حصول نتایج سودمند، می تواند بخش مهمی از برنامه توان-بخشی ورزشی افراد دارای اضافه وزن قرار گیرد.

## کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی غیرخطی، اسید گلیسیریزیک، عملکرد عضلانی، درد عضلانی ادراک شده

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/865023>



