

عنوان مقاله:

مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی سنتی و مقاومتیکراس فیت بر شاخص توده خالص FFMI و شاخص توده چربی FMI زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مهدی باغین زاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شاهد تهران

ناهید طالبی - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد تهران

خلاصه مقاله:

هدف از این مطالعه مقایسه دو نوع تمرین مقاومتی سنتی و مقاومتی کراس فیت بر شاخص توده خالص، شاخص توده چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. این مطالعه که از نوع نیمه تجربی و با پیش آزمون و پس آزمون، تعداد 30 نفر از زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی با میانگین سنتی 27 ± 2 سال که به شیوه نمونه گیری هدفمند به دو گروه تقسیم شدند. پس از تجزیه و تحلیل داده ها و آزمون های آماری فرضیه های پژوهش، نتایج به دست آمده نشان داد که تاثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سنتی بر شاخص توده خالص زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری نداشت ($P=0.31$). تاثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سنتی بر شاخص توده چربی زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری داشت ($P=0.01$). مطابق پژوهش حاضر می توان این طور نتیجه گیری کرد که انجام تمرینات کراس فیت تفاوت معناداری در کاهش شاخص توده چربی نسبت به تمرینات مقاومتی سنتی داشته است.

کلمات کلیدی:

تمرینات مقاومتی سنتی، مقاومتی کراس فیت، شاخص توده خالص، شاخص توده چربی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/959239>

