

چکیده

در افراد چاق، دیابتی، و افراد کم تحرک جامعه مانند زنان یائسه بیشتر TNF-a و سایتوکاین RBP-4 مشاهده شده که سطوح آدیپوکاین در زنان یائسه TNF- α و RBP-4 از افراد سالم است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین مقاومتی دایره‌ای و مکمل آویشن بر بود. 48 زن یائسه تمرین نکرده به عنوان آزمودنی در این مطالعه شرکت کردند که به 4 گروه 12 نفره تمرین، آویشن، بدون تمرین و تمرین و آویشن تقسیم شدند. برنامه تمرین مقاومتی شامل 12 ایستگاه (هر ایستگاه 30 ثانیه با شدت 85 درصد یک تکرار بیشینه) به مدت 8 هفته (3 جلسه در هفته) بود. روزانه 500 میلی گرم مکمل آویشن بعد از صبحانه در گروه‌های آویشن و آویشن تمرین TNF- α و RBP-4 استفاده شد. نمونه خونی 48 ساعت قبل از اولین جلسه و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین جهت اندازه‌گیری، گروه تمرین با گروه کنترل (p<0/001) پلاسمایی بین گروه‌های آویشن تمرین با گروه کنترل (0/001) RBP-4 پلاسمایی گرفته شد. برای تفاوت معنی داری (p<0/001) آویشن (0/001) p، گروه آویشن با گروه تمرین (0/001) p<، گروه آویشن با گروه تمرین (0/001) p<، پلاسمایی بین گروه‌های آویشن TNF- α برای (P>مشاهده شد). اما بین سایر گروه‌ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد (0/05). (P>اما بین سایر گروه‌ها تفاوت معنی داری مشاهده نشد (0/05) P=) تمرین با گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد (0/003). می‌شود. همچنین وقتی مداخله آویشن TNF- α و RBP-4 نتایج این پژوهش نشان داد که تمرین مقاومتی دایره‌ای باعث کاهش مقادیر به تمرین اضافه شد این کاهش در شاخص‌های اندازه‌گیری شده بیشتر مشاهده شد. لذا پیشنهاد می‌شود زنان یائسه مشکوک به چاقی، از تمرینات مقاومتی دایره‌ای به سبک تحقیق حاضر و مکمل گیری آویشن استفاده نمایند.

، زنان یائسه TNF- α ، RBP-4 و واژه‌های کلیدی: تمرین مقاومتی دایره‌ای، مکمل آویشن،