

## چکیده

تحقیق حاضر با هدف، بررسی اثر یک جلسه تمرین هوازی وامانده ساز بر آنزیم های کبدی افراد سالمند دارای اضافه وزن، اجرا گردید. تحقیق از نوع میدانی - نیمه تجربی و آزمایشگاهی و با نمونه داوطلب (در دسترس) می باشد. جامعه آماری این مطالعه را مردان بالای ۶۰ سال و سالم که قبل از اجرای پژوهش سابقه تمرین هوازی نداشتند تشکیل دادند. تعداد نمونه مورد تحقیق ۲۰ نفر (۱۰ نفر گروه کنترل و ۱۰ نفر گروه گواه) که به صورت تصادفی، انتخاب شدند. آزمودنی ها باید سابقه هیچ نوع بیماری نداشته و دارای شاخص توده بدنی بیشتر از ۳۰ یا ۲۵ باشند. همچنین این افراد نباید داروی خاصی را مصرف کنند. سپس در همان جلسه پس از ۳۰ دقیقه استراحت میزان ضربان قلب استراحت، فشار خون و شاخص های انتروپومتریکی از جمله درصد چربی بدن، دور کمر به دور باسن (WHR)، شاخص توده بدنی و ۲ میلی لیتر خون از ورید آنتی کوبیتال (بازویی) از آزمودنی ها در سه مرحله (قبل تمرین، بعد تمرین و ۲۴ ساعت بعد تمرین) گرفته شد. نتایج تحقیق نشان داد در میزان AST هیچ تفاوت معنی داری مشاهده نشد. همچنین نتایج ما حاکی از آن است که هیچ تفاوت معنی داری بر شاخص آلانین ترانس آمیناز بعد از یک وهله تمرین هوازی مشاهده نشد. نیز نتایج نشان داد که هیچ نوع تفاوت معنی داری در میزان آلکالین فسفاتاز وجود نداشته است.