

**هدف:** هدف از این پژوهش تاثیر تمرین هوازی تناوبی بر ترکیب بدن توان هوازی و شاخص های سندرم متابولیک در دختران دبیرستانی دارای اضافه وزن بود،

**روش تحقیق:** بدین منظور تعداد ۲۰ نفر از دانش آموزان دبیرستان دخترانه توحید شهرستان لاهیجان، در دو گروه تجربی ( $N = 10$ ،  $+0/92$  سن =  $15/5$ ،  $BMI = 27/76 \pm 1/81$ ) و کنترل ( $N = 10$ ،  $0/57 \pm 15/9$ ) = سن ،  $BMI = 27/96 \pm 1/59$ ) قرار داده شدند. در این تحقیق گروه تجربی در یک دوره تمرین هوازی تناوبی طی ۸ هفته و ۳ جلسه در هفته به فعالیت پرداختند که شامل دویدن های متناوب و استراحت به صورت پیاده روی فعال با شدت ۶۰ تا ۸۵ درصد ضربان قلب بیشینه و گروه کنترل هیچگونه فعالیتی انجام ندادند قد، وزن، درصدچربی، نسبت دورکمر به لگن، توان هوازی، FBS، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک، HDL،LDL،TG،TC هر دو گروه تجربی و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون مورد ارزیابی قرار گرفت. یافته تحقیق بوسیله آزمون آماری t همبسته و t مستقل و در سطح معناداری  $P < 0/05$  مورد ارزیابی قرار گرفت.

**یافته های تحقیق:** BMI، درصدچربی، نسبت دورکمر به لگن کاهش معناداری در گروه تجربی نشان داد ( $P < 0/05$ ) همچنین افزایش معنادار توان هوازی در گروه تجربی مشاهده شد. ولی اثر معنی داری در شاخص های سندرم متابولیک (FBS، فشارخون سیستولیک و دیاستولیک، HDL،LDL،TG) مشاهده نشد. ( $0/05 < P$ ) یک دوره تمرین تناوبی هوازی می تواند بر ترکیب بدن (BMI- درصدچربی و نسبت دور کمر به لگن) و توان هوازی تاثیرگذار باشد.

**کلیدواژه:** تمرین تناوبی هوازی، ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های سندرم متابولیک