

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثر ۸ هفته تمرین مقاومتی به همراه عصاره گیاه خارخاسک نوع ایرانی بر نیمرخ لیپیدی سرم و آنزیم های کبدی مردان جوان مبتدی بود.

مواد و روش: جامعه تحقیق را ورزشکاران جوان مبتدی سنین ۱۸ الی ۳۲ سال در رشته ورزشی بدنسازی تشکیل می دادند که در باشگاه های شهرستان رشت مشغول به تمرین بودند، بین افراد واجد شرایط شرکت در پژوهش حاضر ۴۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. این افراد در چهار گروه بصورت تصادفی در گروه تمرینات مقاومتی با مصرف مکمل خارخاسک با دوز ۶۰۰ میلی گرم (۱۰ نفر)، گروه تمرین مقاومتی با مصرف مکمل خارخاسک با دوز ۹۰۰ میلی گرم (۱۰ نفر)، گروه تمرین مقاومتی با مکمل خارخاسک با دوز ۱۵۰۰ میلی گرم (۱۰ نفر) و گروه کنترل با تمرین مقاومتی و مصرف دارونما (۱۰ نفر)، گروه بندی شدند. برنامه تمرینی گروه مقاومتی شامل حرکاتی برای اندام فوقانی شامل پرس سینه، کشش زیر بغل، جلو بازو و پشت بازو با هالتر و حرکاتی برای تقویت اندام تحتانی شامل اسکات با دستگاه بر روی سطح شیب دار، پشت پا و جلو پا با دستگاه بود. همچنین از حرکت دراز و نشست برای تقویت عضلات شکمی و تنه استفاده گردید. اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاصل با استفاده از آزمون t وابسته و آنالیز واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج نشان داد که در پس آزمون لیپوپروتئین با چگالی پایین، لیپوپروتئین با چگالی بالا، کلسترول، تری گلیسرید کاهش معنی دار و افزایش معنی دار قدرت بالاتنه در چهار گروه ایجاد شد ($P < 0/05$). اما شاخص قدرت عضلانی پایین تنه تنها در گروه خارخاسک با دوز ۶۰۰ تفاوت معنی دار نداشت ($P > 0/05$). شاخص های آنزیم کبدی در هیچ کدام از گروه ها تفاوت معنی داری نداشتند ($P > 0/05$). در بین گروه ها نیز تنها در شاخص کلسترول تفاوت معنی دار بود ($P < 0/05$).

نتیجه گیری: نتایج نشان داد یک دوره تمرین مقاومتی به همراه خارخاسک با دوز های مختلف می تواند بر روی شاخص های بیوشیمیایی خون، آنزیم های کبدی و قدرت عضلانی موثر باشد.

کلید واژه: گیاه خارخاسک، تمرین مقاومتی، قدرت عضلانی، شاخص های بیوشیمیایی خون، آنزیم های کبدی.