

عنوان:

اثر برنامه تمرین مقاومتی همراه با انسداد عروق بر هورمون رشد، قدرت، استقامت عضلانی، توان و درصد چربی بدن در مردان بدنساز

سالار حقی پرست پارسى

چکیده

یکی از اهداف مردان بدنساز بهبود فاکتورهای ظاهری و آمادگی جسمانی است که می توانند با انجام تمرینات مقاومتی به آن دست یابند. هدف از این مطالعه مقایسه اثر تمرینات مقاومتی همراه با انسداد عروق بر هورمون رشد، قدرت، استقامت عضلانی، توان و درصد چربی بدن در مردان بدنساز بود. برای این منظور ۲۴ مرد بدنساز با سابقه تمرینی حداقل دو سال و میانگین سنی $25/62 \pm 1/9$ سال و وزن $79/28 \pm 8/2$ کیلوگرم و $24/69 \pm 1/8$ BMI کیلوگرم بر متر مربع، به طور تصادفی به دو گروه تمرین مقاومتی همراه با انسداد عروق و تمرین مقاومتی بدون انسداد عروق تقسیم شدند. هر دو گروه برنامه تمرین را که شامل دو جلسه تمرین بازو در هفته بود، به مدت شش هفته انجام دادند. برنامه تمرینی بازو شش حرکت برای عضلات بازو متشکل از سه حرکت جلو بازو و سه حرکت پشت بازو بود. قبل و بعد از شش هفته از آزمودنی ها نمونه خون گرفته شد، همچنین اندازه گیری درصد چربی بدن با استفاده از کالیپر، برای محاسبه قدرت و استقامت عضلانی از حرکت جلو بازو با هالترو پشت بازو با دمبل جفت دست استفاده شد و توان عضلانی با استفاده از پرتاب توپ مدیسن بال محاسبه گردید. انسداد عروق بازو توسط کاف فقط در بخش فوقانی بازوها انجام شد. در تجزیه و تحلیل استنباطی یافته ها از آزمون کولموگروف اسمیرنوف و برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها از آزمون t همبسته استفاده شد. همچنین از آزمون t مستقل و یا از آزمون من ویتنی جهت آزمون فرضیه های پژوهش استفاده شد. سطح معنی داری ($P < 0/05$) در نظر گرفته شد. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که تمرینات مقاومتی همراه با انسداد عروق بر افزایش استقامت عضلات جلو بازو ($P = 0/005$) و پشت بازو ($P = 0/007$) تاثیر معناداری داشت، اما بر هورمون رشد ($P = 0/607$)، قدرت عضلانی ($P = 0/674$)، توان عضلانی ($P = 0/41$) و درصد چربی بدن ($P = 0/382$) تاثیر معناداری نداشت. در مجموع چنین استنباط می شود که تمرینات مقاومتی همراه با انسداد عروق بر استقامت عضلانی مردان بدنساز تاثیر مثبتی دارد. هرچند در سایر متغیرها تغییر معناداری دیده نشد اما با انجام این نوع تمرینات می توان با شدت کمتر از تمرینات عادی قدرت، توان و درصد چربی بدن ورزشکاران را حفظ کرد.

واژه های کلیدی: تمرین مقاومتی، انسداد عروق، هورمون رشد، قدرت، استقامت، توان، درصد چربی بدن