

# بررسی دو برنامه تمرینی موازی و مقاومتی بر ترکیب بدن و برخی عوامل آمادگی جسمانی زنان غیر ورزشکار

مارال حسین دوست\*، 61،

1393-6-25

هدف از این پژوهش بررسی دو شیوه تمرینی موازی و مقاومتی بر ترکیب بدن و برخی از عوامل آمادگی جسمانی زنان غیرورزشکار بود. به این منظور، 31 نفر زن غیرورزشکار 20 تا 35 سال به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. آزمودنی ها به صورت تصادفی در سه گروه تمرینی موازی، مقاومتی و کنترل قرار گرفتند. آزمودنی ها 3 روز در هفته و به مدت 6 هفته تمرین کردند. ویژگی های توصیفی آنها شامل: وزن، نسبت دور کمر به دور لگن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن اندازه گیری شد. همچنین، قدرت و استقامت آزمودنی ها در شروع و پایان پژوهش ارزیابی شد. قدرت آزمودنی ها توسط آزمون یک تکرار بیشینه (1RM) در حرکت پرس سینه و قدرت پنجه دست و ارزیابی قدرت پا با استفاده از دینامومتر انجام شد. همچنین برای اندازه گیری استقامت عضلانی شکم و بالاتنه از آزمون درازونشست و شنای سوئدی استفاده شد. تمرینات مقاومتی شامل 3 دور با 12 تکرار با شدت 40-65% 1RM در هفته اول شروع و به 80% 1RM در هفته ششم رسید. تمرینات موازی شامل تمرینات استقامتی ایروبیکی، استپ با شدت 65% ضربان قلب بیشینه در هفته اول و به 80% ضربان قلب بیشینه در هفته ششم رسید و تمرین قدرتی در هفته اول با 40-65% یک تکرار بیشینه شروع و به گروه دو هر دو حرکات تمام در استقامت و قدرت، هفته 6 از بعد رسید ششم هفته در 1RM 80% طور معنی داری افزایش یافت ( $p < 0.05$ ). گروه تمرین مقاومتی در شاخص های ترکیب بدن معنی دار نبود. گروه تمرین موازی در شاخص توده بدن معنی دار و در شاخص های WHR و درصد چربی معنی دار نبود. (05/0)

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی، تمرین موازی، ترکیب بدن، آمادگی جسمانی، زنان غیر ورزشکار

[Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database](#)

[دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها](#)