

# تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای همراه با مکمل آویشن شیرازی بر روی یائسه زنان در $\text{TNF-}\alpha$ و RBP-4

پیمان حسن نژاد ملومه \*

1395-6-27

چکیده مشاهده شده که سطوح آدیپوکاین 4-RBP و ساینوکاین  $\alpha$ -TNF در افراد چاق، دیابتی، و افراد کم تحرک جامعه مانند زنان یائسه بیشتر از افراد سالم است. هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین مقاومتی دایره‌ای و مکمل آویشن بر 4-RBP و  $\alpha$ -TNF در زنان یائسه بود. 48 زن یائسه تمرین نکرده به عنوان آزمودنی در این مطالعه شرکت کردند که به 4 گروه 12 نفره تمرین، آویشن، بدون تمرین و تمرین و آویشن تقسیم شدند. برنامه تمرین مقاومتی شامل 12 ایستگاه (هر ایستگاه 30 ثانیه با شدت 85 درصد یک تکرار بیشینه) به مدت 8 هفته (3 جلسه در هفته) بود. روزانه 500 میلی گرم مکمل آویشن بعد از صبحانه در گروه‌های آویشن و آویشن تمرین استفاده شد. نمونه خونی 48 ساعت قبل از اولین جلسه و 48 ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین جهت اندازه‌گیری 4-RBP و  $\alpha$ -TNF پلاسمایی گرفته شد. برای 4-RBP پلاسمایی بین گروه‌های آویشن تمرین با گروه کنترل (0p/001) کلمات کلیدی : واژه‌های کلیدی: تمرین مقاومتی دایره‌ای، مکمل آویشن، 4-RBP،  $\alpha$ -TNF، زنان یائسه

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

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