

اثر یک دوره تمرینات ترکیبی هوازی - مقاومتی به همراه مکمل‌گیری امگا 3 بر آنزیم‌های کبدی (AST, ALT) و شاخص‌های جسمانی زنان جوان ورزشیده.

سهیلا اردستانی *

1395-6-15

هدف پژوهش حاضر اثر یک دوره تمرینات ترکیبی هوازی - مقاومتی به همراه مکمل‌گیری امگا 3 بر آنزیم‌های کبدی (AST, ALT) و شاخص‌های جسمانی زنان جوان ورزشیده بود. بدین منظور، 30 نفر از زنان شهرستان ورامین در دامنه سنی 20 تا 35 سال با BMI کمتر از 24 به صورت در دسترس و غیرتصادفی انتخاب و به صورت تصادفی در 3 گروه 10 نفره مورد مطالعه قرار گرفتند. گروه اول: گروه شاهد، گروه دوم: تمرین ترکیبی (سه جلسه تمرین هوازی و مقاومتی در هفته) بدون مصرف مکمل امگا 3 و گروه سوم: تمرین ترکیبی به همراه مصرف روزانه امگا 3 در دو وعده بودند. آزمودنی‌ها تمرینات هوازی و مقاومتی را 3 جلسه در هفته و به مدت 6 هفته انجام دادند. اندازه‌گیری متغیرهای مطالعه شامل درصد چربی بدن، وزن، قد، نسبت دور کمر به لگن، توده بدون چربی و آنزیم‌های کبدی (AST, ALT) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون کالموگراف اسمیرنف، آزمون آنالیز واریانس دوعاملی و آزمون T همبسته انجام و سطح معنی‌داری (05/0)

کلمات کلیدی : کلیدواژه‌ها: تمرینات هوازی - مقاومتی، مکمل‌گیری امگا 3، AST, ALT، شاخص‌های جسمانی زنان جوان ورزشیده.

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

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