اثر تعاملی مصرف مکمل ال-کارنیتین و تمرین مقاومتی بر ترکیب بدن، قدرت و هایپرتروفی مردان تمرین نکرده دارای اضافه وزن

پیمان حسني *,بهمن میرزایی,

1394-11-30

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی اثر تعاملی مصرف مکمل ال-کارنیتین و تمرین مقاومتی بر ترکیب بدن، قدرت و هایپرتروفی مردان تمرین نکرده دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: در این مطالعه نیمه تجربی تعداد 40 نفر از مردان سالم دارای اضافه وزن (با میانگین سنی8/28±3/4، قد 5/174/6±6، وزن 42/86±2/6 و شاخص توده بدن 55/27±4/4) به صورت تصادفی در چهار گروه (تمرین، مکمل تمرین، دارونما و شاهد) قرار گرفتند. گروه های تمرین، مکمل تمرین و دارونما، 8 هفته برنامه تمرینی مقاومتی را اجرا نمودند. تمرین مقاومتی با 60-70% یک تکرار بیشینه شروع و تا 80% افزایش یافت و شامل 3 ست و با 10-12 تکرار در هر دوره بود. آزمودنی های گروه های مکمل تمرین و دارونما روزانه ۲ گرم ال-کارنیتین و دارونما را در دو وعده پس از صبحانه و ناهار مصرف کردند. ترکیب بدن، قدرت و هایپرتروفی قبل و بعد از برنامه تمرینی اندازه گیری شد. از آزمون های گلموگروف اسمیرنوف، تی همبسته و آزمون آنالیز واریانس یک طرفه برای تجزیه و تحلیل داده ها در تمرین هفته 8 متعاقب که داد نشان تحقیق های یافته :ها یافته .شد استفاده 20 نسخه SPSS مقاومتی و مصرف مکمل ال- کارنیتین، میزان ترکیب بدن، قدرت و هایپرتروفی در گروه های گروه تمرین با وزنه، تمرین و مکمل، تمرین و دارونما اختلاف معنی داری بود (001/0p

کلمات کلیدی : ال- کارنیتین، ترکیب بدن، قدرت و هایپرتروفی.

Islamic Azad University, Rasht Branch - Thesis Database
دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت - سامانه بانک اطلاعات پایان نامه ها