

# تأثیر تمرین ترکیبی ایروبیک- یوگا بر ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های قلبی- عروقی و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن

نجمه اسمعیل زاده مزدهی\*,علیرضا علمیه,

1395-06-14

هدف : هدف تحقیق حاضر بررسی تأثیر تمرین ترکیبی ایروبیک - یوگا بر ترکیب بدن، توان هوازی، شاخص های قلبی - عروقی و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن بود. روش تحقیق : 40 نمونه ی زن دارای اضافه وزن با BMI 25 تا 30 به صورت تصادفی در 4 گروه تمرینی قرار گرفتند. گروه ترکیبی هوازی - یوگا (10 نفر با میانگین  $\pm$  انحراف معیار سنی 52/5  $\pm$  00/29 سال و قد  $159 \pm 25/3$  cm و وزن  $71/2 \pm 25/34$  kg و سال  $71/2 \pm 25/34$  سنی معیار انحراف  $\pm$  میانگین با نفر 10) هوازی گروه ، (  $89/4 \pm 22/73$  kg ) و سال  $03/7$  سنی معیار انحراف  $\pm$  میانگین با نفر 10) یوگا گروه ، (  $14/7 \pm 47/72$  kg و وزن  $50/2 \pm 161$  cm و سال  $12/28 \pm 42/1$  سال و قد  $68/163 \pm 42/1$  cm و وزن  $82/74 \pm 19/10$  kg) و گروه کنترل (10 نفر با میانگین  $\pm$  انحراف معیار سنی  $71/31 \pm 32/8$  سال و قد  $28/160 \pm 45/3$  cm و وزن  $05/71$  kg  $\pm 04/8$  ) پروتکل تمرین شامل تمرینات ترکیبی هوازی - یوگا، هوازی و یوگا به مدت 8 هفته ، 3 جلسه در هفته و هر جلسه 60 دقیقه انجام شد. قبل و بعد از دوره ی تمرینی متغیرهای ترکیب بدن (شامل BMI، فشار شامل) عروقی - قلبی های شاخص ،هوازی توان ،(چربی بدون ی توده و چربی درصد ،WHR خون سیستول استراحتی، فشار خون دیاستول استراحتی و ضربان قلب استراحت) و کورتیزول اندازه گیری شد. برای استخراج نتایج از آزمون t همبسته، تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد و سطح معناداری نیز ( $P < 05/0$ ) منظور شد. یافته ها: یافته های این پژوهش نشان داد که 8 هفته تمرین ترکیبی ایروبیک- یوگا بر شاخص های ترکیب بدن از جمله درصد چربی ( $P=00/0$ ) و بین پژوهش این در اما، بود تأثیرگذار وزن اضافه دارای زنان ( $P=02/0$ ) انعطاف و ( $P=03/0$ ) BMI متغیرهای WHR و توده ی بدون چربی ، توان هوازی و شاخص های قلبی- عروقی و کورتیزول نیز تفاوت معناداری مشاهده نشد. نتیجه گیری : 8 هفته تمرین ترکیبی هوازی - یوگا می تواند باعث کاهش شود پذیری انعطاف افزایش و چربی درصد ، BMI

کلمات کلیدی : واژگان کلیدی : تمرین ترکیبی، یوگا، ترکیب بدن، توان هوازی، فشار خون، کورتیزول، زنان اضافه وزن

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

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