

اثر یک دوره تمرینات هوازی، مقاومتی و همزمان بر سطوح آیریسین، میواستاتین، چربی خون و آمادگی جسمانی دختران غیر فعال

فاطمه ایزد دوست کردمجله *، 61،

1395-5-30

چکیده هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر سه شیوه تمرینی بر سطوح سرمی آیریسین، میواستاتین، چربی های خونی و آمادگی جسمانی دختران جوان در پی هشت هفته تمرین، بود. بدین منظور 38 دختر سالم غیر فعال با وزن طبیعی و دارای اضافه وزن به صورت تصادفی به چهار گروه: کنترل (تعداد= 9 نفر؛ سن $80/4 \pm 50/25$ سال؛ BMI: $62/2 \pm 28/23$ کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: $05/0 \pm 75/0$)، تمرینات هوازی (تعداد= 9 نفر؛ سن $29/2 \pm 66/24$ سال؛ BMI: $7/2 \pm 7/27$ کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: $04/0 \pm 78/0$)، تمرینات مقاومتی (تعداد= 10 نفر؛ سن $45/2 \pm 60/24$ سال؛ BMI: $83/2 \pm 45/23$ کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: $03/0 \pm 74/0$) و ترکیبی از تمرینات هوازی و مقاومتی (تعداد= 10 نفر؛ سن $00/4 \pm 60/26$ سال؛ BMI: $21/4 \pm 87/24$ کیلوگرم بر متر مربع؛ WHR: $03/0 \pm 79/0$) تقسیم شدند. آزمودنی های تمامی گروه های تمرینی، سه جلسه در هفته و به مدت 8 هفته تمرینات را بر طبق توصیه های دانشکده طب ورزش امریکا انجام دادند. تمرینات هوازی شامل 65 دقیقه تمرین با شدت 75-65 درصد حداکثر ضربان قلب متناسب با سن بود. تمرینات مقاومتی شامل 9 تمرین توسط دستگاه و وزنه های آزاد (65-75 درصد یک تکرار بیشینه، 2-4 ست، 8-12 تکرار) و تمرینات همزمان شامل 25 دقیقه تمرینات هوازی و 25-30 دقیقه تمرینات مقاومتی برای 5 حرکت با شدتی مشابه دو گروه دیگر بود. نمونه خون برای ارزیابی غلظت سرمی آیریسین، میواستاتین و چربی های خون در وضعیت ناشتا، قبل و 24 ساعت پس از آخرین جلسه تمرینی گرفته شد. همچنین آمادگی جسمانی آزمودنی ها قبل و بعد از 8 هفته تمرین ارزیابی شد. تمرینات همزمان موجب کاهش معناداری در غلظت آیریسین سرم شد (05/0 همزمان و مقاومتی تمرینات گروه در معناداری طور به میواستاتین سرمی میزان، P) کاهش یافت (05/0 بهبود شاهد با مقایسه در ها گروه تمامی در HDL و گلیسرید تری، کلسترول P) یافتند. تمرینات مقاومتی موجب کاهش معنادار کلسترول و تمرینات هوازی موجب افزایش HDL شد (05/0 گروه در افزایش این میزان اما، شد مشاهده ها گروه تمام در عضلانی قدرت افزایش، P) مقاومتی بالاتر از دو گروه دیگر بود. (P < 05/0). با این وجود، افزایش قدرت در تمرینات هوازی و همزمان تفاوت معناداری را نشان ندادند (P < 05/0). حداکثر اکسیژن مصرفی تنها در گروه هوازی بهبود یافت. به طور کلی، 8 هفته تمرین همزمان هوازی- مقاومتی موجب کاهش غلظت سرمی آیریسین و میواستاتین شد. تمرینات مقاومتی با کاهش میواستاتین سرم و کلسترول و، تمرینات هوازی

با کاهش سطوح HDL و افزایش VO2max همراه بود. همچنین، تمامی شیوه های تمرینی توانستند بر بهبود قدرت اثر گذارند.

کلمات کلیدی : کلید واژه: آیریسین، میواستاتین، تمرینات هوازی، تمرینات مقاومتی، تمرینات همزمان

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

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