

تاثیر 12 هفته تمرینات مقاومتی بر مولفه های ساختاری بطن چپ مردان سالم غیر ورزشکار

مصطفی الفبایی*، 109،

1395-3-16

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثرات دوازده هفته تمرینات مقاومتی بر ساختار بطن چپ مردان سالم غیر ورزشکار با کمک اندازه گیری متغیرهای اکوکاردیوگرافی بوده است. بیست مرد فاقد علائم مرضی غیرورزشکار به طور داوطلبانه در این مطالعه شرکت نمودند. آزمودنی ها به طور تصادفی و بر اساس مساحت سطحی بدن به گروه های تمرینات مقاومتی (10 نفر) و کنترل (10 نفر) تقسیم شدند. پس از معاینات پزشکی، اکوکاردیوگرافی نقطه به نقطه قلبی متعاقب 4، 8 و 12 هفته تمرین مقاومتی (گروه تمرین مقاومتی) و بی تمرینی (گروه کنترل) به اجرا گذارده شد. شاخص های توده سازی مجدد بطن چپ به عنوان الگوی هایپرتروفی قلب محاسبه شد. اطلاعات بدست آمده توسط نرم افزار SPSS ویرایش 16 و با استفاده از روش اندازه گیری مجدد مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت. میانگین تفاوت های توده تام (4/32 گرم) و نسبی (4/15 گرم به ازای هر متر مربع از مساحت سطح بدن) بطن چپ و ضخامت دیواره پشتی (1 میلیمتر) در مرحله دیاستول به طور معنی داری پس از دوره 12 هفته ای تمرینات مقاومتی افزایش یافت ($P < 0.05$)، در حالی که اندازه پایان سیستول بطن چپ پس از 12 هفته ای تمرینات مقاومتی کاهش معنی داری داشت ($P < 0.05$). پس از گذشت 12 هفته از تمرینات مقاومتی مقادیر ضخامت پایان دیاستول دیواره بین بطنی، و اندازه پایان دیاستول بطن چپ بدون تغییر باقی ماندند ($P < 0.05$). مطالعه حاضر نشان داد، 12 هفته تمرینات مقاومتی می تواند بر برخی مولفه های ساختاری بطن چپ مردان سالم غیرورزشکار تاثیر بگذارد. این یافته ها حمایت نسبی از الگوی هایپرتروفی درونگرای بطن چپ در پاسخ به تمرینات شدید مقاومتی دارد. هرچند اجرای مطالعات بیشتر در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

کلمات کلیدی : کلید واژه-: توده تام بطن چپ ، تمرین مقاومتی، اکوکاردیوگرافی

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

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