تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی مقاومتی غیر خطی، تناوبی هوازی و موازی بر سطوح سرمی اینتر لوکین 18، انسولین و نسبت دور کمر به لگن زنان جوان دارای اضافه وزن

فاطمه شهیدیان اکبر *,امین عیسی نژاد,

1395-06-24

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر 12 هفته تمرین هوازی تناوبی موازی و مقاومتی غیر خطی بر سطوح اینتر لوکین 18، انسولین و نسبت دور کمر به باسن در زنان جوان دارای اضافه وزن بود. برای این منظور36 زن غیر فعال دارای اضافه وزن با میانگین سن 30-20 سال وزن—کیلو گرم قد—متر وشاخص توده بدنیکیلوگرم برمتر مربع انتخاب و به صورت تصادفی به 3 گروه تمرینی مقاومت غیر خطی(n=8)، هوازی تناوبی(n=9)،موازی(n=10)وگروه کنترل(n=8) تقسیم شدند. برنامه تمرینی شامل 12 هفته تمرین استقامتی تناوبی،موازی و مقاومتی غیر خطی بوده که تمرین استقامتی تناوبی شامل 12 هفته دویدن روی نوار گردان با تواتر سه جلسه در هفته که مدت و شدت آن هر هفته با توجه به تست حداکثر توان هوازی افزایش یافت. برنامه تمرین مقاومتی غیر خطی نیز 12 هفته تمرین با تواتر سه جلسه در هفته که شدت آن با توجه به تست حداکثر قدرت هرجلسه تغییر می کرد و مدت یا تکرارهای آن با توجه به شدت وزنه ها تغییر می کرد .برنامه تمرین موازی شامل 12 جلسه تمرین استقامتی تناوبی و قدرتی غیر خطی که از نظر شدت مانند تمرینات هوازی و تمرینات غیر خطی ولی از نظر مدت نصف زمان تمرینات هوازی و قدرتی غیر خطی را شامل می شد، و در مجموع زمان های هر سه تمرین یا به عبارتی مدت تمرین یکسان بود. نمونه های خون وریدی قبل از دوره تمرین و 48 ساعت پس از تمرین در حالت ناشتا گرفته شد و مقدار انسولین LDL,HDL,IL18 اندازه گیری شد همچنین مقدار WHR,1RM,VO2maxنیز قبل و پس از دوره اندازه گیری شد.یافته ها نشان داد سطوح حالیکه در،()نبوده دار معنی کاهش این ولی داشت کاهش تمرینی گروه سه در HDL،انسولین ،IL18 مقدار WHR,LDL , در سه گروه تمرینی کاهش معنی دار داشته(P

کلمات کلیدی : تمرین هوازی تناوبی،تمرین مقاومتی غیر خطی،تمرین موازی(ترکیبی) نسبت درو کمر به لگن(WHR)،IL18،انسولین،زنان جوان،اضافه وزن،التهاب

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