مقایسه آثار تمرینات هوازی با دو شدت مختلف بر برخی عوامل خطرزای قلبی عروقی در مردان میانسال غیرورزشکار

محمدصداقت کیش *,64, فرهاد رحمانی نیا, بهمن میرزایی,

1395-06-17

هدف از مطالعه¬ی حاضر مقایسه آثار تمرینات هوازی با دو شدت مختلف بر برخی عوامل خطرزای قلبی عروقی در مردان میانسال غیرورزشکار بود. 45 مرد میانسال، 15 نفر گروه هوازی 1 (سن 77/48±83/1 سال، قد174±46/5 سانتی¬متر، وزن 38/79±62/9 کیلوگرم، شاخص توده بدنی 20/28±37/4 کیلوگرم بر متر مربع)، 15 نفر گروه هوازی 2 (سن 62/46±89/1 سال، قد 179±25/4 سانتی¬متر، وزن 76/82±66/8 کیلوگرم، شاخص توده بدنی 05/29±1/3 کیلوگرم بر متر مربع) و 15 نفر گروه شاهد (سن 70/48±05/2 سال، قد177±99/7 سانتی¬متر، وزن 80/74±59/7 کیلوگرم، شاخص توده بدنی 80/29±00/4 کیلوگرم بر متر مربع) در این مطالعه شرکت کردند. قبل و پس از 8 هفته تمرین اندازه گیری شاخص های آنتروپومتریک و LDL، HDL، TC و TG انجام شد. گروه تمرین هوازی1 تمرینات خود به مدت هشت هفته، هر هفته سه جلسه و هر جلسه به مدت 32 دقیقه بود که با شدت65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه به صورت 4 وهله تناوبی انجام دادند. گروه تمرین هوازی2 نیز 3 جلسه در هفته و آزمودنی¬ها با شدت 55 تا65 درصد ضربان قلب بیشینه به مدت 30 دقیقه به صورت تدوامی تمرین کردند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که تمرینات هوازی با شدت 65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه بر شاخص توده بدنی، درصد چربی ، نسبت دور کمر به باسن، پروفایل چربی و فشارخون آزمودنی¬ها اثر معنی¬داری دارد و بین تمرینات هوازی با شدت 55 تا 65 درصد ضربان قلب بیشینه بر شاخص توده بدنی، WHR، LDL، TC، TG اثر معنی داری دارد، اما بین تمرینات هوازی با شدت 55 تا 65 درصد ضربان قلب بیشینه با HDL و فشارخون اثر معنی داری دیده نشد. از این رو با توجه به مطالعه حاضر به نظر می¬رسد که فعالیت هوازی تناوبی با شدت 65 تا 75 درصد ضربان قلب بیشینه در کاهش بیماری¬های قلبی عروقی موثر است.

کلمات کلیدی : تمرین هوازی، عوامل خطرزای قلبی عروقی، مردان میانسال

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