

# اثر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه عصاره گیاه خارخاسک نوع ایرانی بر نیمرخ لیپیدی سرم و آنزیم های کبدی مردان جوان مبتدی

ندا بلوری\*,64,

1396-03-27

چکیده هدف: این پژوهش با هدف بررسی اثر 8 هفته تمرین مقاومتی به همراه عصاره گیاه خارخاسک نوع ایرانی بر نیمرخ لیپیدی سرم و آنزیم های کبدی مردان جوان مبتدی بود. مواد و روش: جامعه تحقیق را ورزشکاران جوان مبتدی سنین 18 الی 32 سال در رشته ورزشی بدنسازی تشکیل می دادند که در باشگاه های شهرستان رشت مشغول به تمرین بودند، بین افراد واجد شرایط شرکت در پژوهش حاضر 40 نفر به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند. این افراد در چهار گروه بصورت تصادفی در گروه تمرینات مقاومتی با مصرف مکمل خارخاسک با دوز 600 میلی گرم (10 نفر)، گروه تمرین مقاومتی با مصرف مکمل خارخاسک با دوز 900 میلی گرم (10 نفر)، گروه تمرین مقاومتی با مکمل خارخاسک با دوز 1500 میلی گرم (10 نفر) و گروه کنترل با تمرین مقاومتی و مصرف دارونما (10 نفر)، گروه بندی شدند. برنامه تمرینی گروه مقاومتی شامل حرکاتی برای اندام فوقانی شامل پرس سینه، کشش زیر بغل، جلو بازو و پشت بازو با هالتر و حرکاتی برای تقویت اندام تحتانی شامل اسکات با دستگاه بر روی سطح شیب دار، پشت پا و جلو پا با دستگاه بود. همچنین از حرکت دراز و نشست برای تقویت عضلات شکمی و تنه استفاده گردید. اطلاعات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 22 مورد بررسی قرار گرفت و نتایج حاصل با استفاده از آزمون t وابسته و آنالیز واریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که در پس آزمون لیپوپروتئین با چگالی پایین، لیپوپروتئین با چگالی بالا، کلسترول، تری گلیسرید کاهش معنی دار و افزایش معنی دار قدرت بالانته در چهار گروه ایجاد شد ( $P < 05/0$ ). اما شاخص قدرت عضلانی پایین تنه تنها در گروه خارخاسک با دوز 600 تفاوت معنی دار نداشت (05/0)

کلمات کلیدی : کلید واژه: گیاه خارخاسک، تمرین مقاومتی، قدرت عضلانی، شاخص های بیوشیمیایی خون، آنزیم های کبدی.

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

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