

# بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید با حجم کم بر ترکیب بدنی، ظرفیت هوازی، متابولیسم گلوکز و عوامل التهابی مردان مبتلا به اضافه وزن و چاق

محمد رسول میرزائی\*، 60،

1397-6-22

هدف کلی پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرینات تناوبی شدید با حجم کم بر ترکیب بدنی، ظرفیت هوازی، متابولیسم گلوکز و عوامل التهابی مردان مبتلا به اضافه وزن بود. 24 نفر از مردان دارای اضافه وزن با دامنه سنی 30 تا 35 سال به صورت تصادفی به 2 گروه 12 نفری تمرین تناوبی شدید با حجم پایین و گروه شاهد تقسیم شدند. گروه تجربی، برنامه تمرین خود را به مدت 8 هفته و هر هفته 3 جلسه اجرا نمودند. برنامه تمرین شامل 20 دقیقه گرم کردن با انواع دوها، حرکات کششی و نرمشی و سپس بخش اصلی تمرین بود. از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص های مرکزی، پراکندگی و ترسیم جداول و در بخش آمار استنباطی، از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف جهت تعیین توزیع طبیعی داده ها استفاده شد. در تجزیه و تحلیل استنباطی، برای مقایسه نتایج قبل و بعد از اجرای برنامه تمرینی در هر گروه، از آزمون آماری t همبسته و برای مقایسه نتایج 2 گروه با یکدیگر از آزمون t مستقل استفاده شد. کلیه عملیات آماری توسط نرم افزار (SPSS) نسخه 23 و سطح معنی داری آزمون ها در سطح  $p \leq 05/0$  در نظر گرفته شد. نتایج و یافته های تحقیق نشان داد که با استناد به نتایج آزمون تمامی در شاهد و تجربی های-گروه آزمون پس تفاضل بین، ها واریانس برابری فرض با و مستقل t متغیرهای پژوهش تفاوت معنی داری وجود دارد ( $p < 05/0$ ). به عبارت دیگر 8 هفته تمرین تناوبی شدید با حجم کم باعث بهبود معنی دار ترکیب بدن، ظرفیت هوازی، متابولیسم گلوکز و عوامل التهابی مردان مبتلا به اضافه وزن شده است.

کلمات کلیدی : تمرینات تناوبی شدید با حجم کم، ترکیب بدنی، ظرفیت هوازی و عوامل التهابی

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

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