

اثر تمرین حاد مقاومتی-هوازی در صبح و عصر بر سطوح هورمون‌های کورتیزول، تستوسترون و انسولین مردان و زنان بدنساز

محمود پاداش ستوده*، محمد رضا فدائی،

1398-6-17

زمینه و هدف: هدف کلی پژوهش حاضر، اثر تمرین حاد مقاومتی-هوازی در صبح و عصر بر سطوح هورمون‌های کورتیزول، تستوسترون و انسولین مردان و زنان بدنساز بود. روش بررسی: پانزده نفر مرد بدنساز (سن: $3/6 \pm 8/27$ ، قد $6 \pm 5/179$ ، وزن: $2/6 \pm 42/80$) و پانزده نفر زن بدنساز (سن: $4 \pm 5/26/2$ ، قد: $1/8 \pm 3/160$ ، وزن: $5/5 \pm 22/58$) آزمودنی‌های تحقیق حاضر را تشکیل دادند، که به صورت داوطلبانه از یک باشگاه بدنسازی انتخاب شدند. نمونه‌گیری خون جهت اندازه‌گیری سطوح هورمون‌های کورتیزول، تستوسترون و انسولین سرم توسط کارشناس آزمایشگاه قبل و بعد از هر جلسه تمرینی اخذ شد. تمرینات مقاومتی - هوازی به مدت یک جلسه در ساعت 8 صبح و بعد از سه روز برای یک جلسه در ساعت 5 عصر انجام شد. ابتدا تمرینات مقاومتی به مدت 30 دقیقه شامل حرکات تمرینی بالاتنه و تمرینات پایین تنه با 80% یک تکرار بیشینه و دامنه حرکات بین 6 تا 10 تکرار و هر حرکت در 3 نوبت با استراحت 60 ثانیه ای انجام شد. تمرینات هوازی پس از 3 دقیقه استراحت بعد از تمرینات مقاومتی، شامل دویدن روی تردمیل به مدت 20 دقیقه با شدت 75% ضربان قلب بیشینه انجام شد. برای مقایسه‌ی نتایج قبل و بعد در هر گروه، از آزمون آنالیز واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده گردید. یافته‌ها: یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که در گروه مردان و در نوبت صبح کورتیزول در تغییرات این، داشت داری معنی تغییر تمرین جلسه به از پس ($001/0=p$) تستوسترون و ($000/0=p$) تستوسترون در نوبت عصر نیز معنی دار بود ($p=000/0$)، اما انسولین مردان در هیچکدام از در نوبت‌ها تغییرات معنی‌داری نداشت ($05/0$)

کلمات کلیدی : واژه‌های کلیدی: مقاومتی-هوازی، کورتیزول، تستوسترون، انسولین، زنان، مردان

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

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