



همایش ملی
تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی
THE NATIONAL CONFERENCE OF
PHYSICAL EDUCATION
NUTRITION AND SPORTS MEDICINE
۲۸ شهریور ماه ۱۳۹۸ - مشهد مقدس

مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی سنتی و مقاومتی کراس فیت بر شاخص توده خالص FFMI و شاخص توده چربی FMI زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق

مهدی باغین زاده^۱، ناهید طالبی^۲

۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شاهد تهران (نویسنده مسئول)

۲- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد تهران

چکیده

هدف از این مطالعه مقایسه دو نوع تمرین مقاومتی سنتی و مقاومتی کراس فیت بر شاخص توده خالص، شاخص توده چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. این مطالعه که از نوع نیمه تجربی و با پیش آزمون و پس آزمون، تعداد ۳۰ نفر از زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی با میانگین سنتی 27 ± 2 سال که به شیوه نمونه گیری هدفمند به دو گروه تقسیم شدند. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون‌های آماری فرضیه‌های پژوهش، نتایج به دست آمده نشان داد که تاثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سنتی بر شاخص توده خالص زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری نداشت ($P=0.31$). تاثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سنتی بر شاخص توده چربی زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری داشت ($P=0.01$). مطابق پژوهش حاضر می‌توان این‌طور نتیجه‌گیری کرد که انجام تمرینات کراس فیت تفاوت معناداری در کاهش شاخص توده چربی نسبت به تمرینات مقاومتی سنتی داشته است.

کلید واژگان: تمرینات مقاومتی سنتی، مقاومتی کراس فیت، شاخص توده خالص، شاخص توده چربی.