



تأثیر هشت هفته تمرینات معلق (TRX) بر نیمرخ لیپیدی زنان میانسال

ندا کافی^۱، احسان اسداللهی^۲

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی.

۲- عضو هیات علمی موسسه آموزش عالی سناباد گلپهار.

چکیده

اولین پیامد زندگی با فعالیت بدنی کم، اضافه وزن است که به مرور زمان با شروع و گسترش بیماری های قلبی عروقی همراه است. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر هشت هفته تمرینات معلق (TRX) بر نیمرخ لیپیدی زنان میانسال بود. روش شناسی: از بین ۸۵ نفر از زنان مراجعه کننده به باشگاه ورزشی یکان دو، به صورت هدفمند ۳۰ نفر با شاخص توده ی بدنی بالاتر از ۲۵ / M2 و ۲۵ KG و میانگین سنی (۳۵-۴۰) سال، انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه، کنترل (۱۰ نفر) تمرین تی آر ایکس (۱۰ نفر) تقسیم شدند. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) برای اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده ها و آزمون تحلیل واریانس یک طرفه و آزمون تعقیبی انجام شد. یافته ها نشان داد بین تغییرات آپولیپوپروتئین A1 آزمودنی ها تفاوت معنا دار وجود دارد $P=0/0001$ و بین دو روش تمرینی تفاوتی دیده نمیشود. بین سطوح LDL آزمودنی ها تفاوت وجود دارد $P=0/0001$ و تمرین معلق TRX به طور محسوس بر میزان LDL زنان میانسال تأثیر داشته است. بین سطوح HDL آزمودنی ها تفاوت معنا دار وجود دارد $P=0/0001$ و بین دو روش تفاوتی دیده نمی شود و همچنین بین سطوح کلسترول زنان میانسال تفاوت وجود دارد $P=0/0001$ و تمرین معلق TRX به طور محسوس بر میزان کلسترول زنان میانسال تأثیر داشته است.

کلمات کلیدی: تمرین TRX، نیمرخ لیپیدی، زنان میانسال.