



اثر ۸ هفته تمرین استقامتی و مقاومتی بر نیم رخ لیپیدی در مردان دارای اضافه وزن

سعیده محمدی زارع^{۱*}، پروانه نظرعلی^۲، رستم علی زاده^۳

۱-مولف مسئول کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

۲-دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهراء (س)، تهران، ایران.

۳-استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران.

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر بررسی اثر هشت هفته تمرین استقامتی و مقاومتی بر شاخص نیمرخ لیپیدی در مردان دارای اضافه وزن بود. مواد و روش ها: جامعه آماری پژوهش را دانشجویان مرد دارای اضافه وزن با دامنه سنی ۲۰ الی ۲۸ سال و شاخص توده بدنی بالای ۲۵ تشکیل دادند. از بین جامعه آماری تعداد ۲۶ نفر به عنوان نمونه آماری به طور تصادفی به سه گروه (۱) کنترل، (۲) تمرین مقاومتی و (۳) تمرین استقامتی تقسیم شدند. برنامه گروه مقاومتی شامل ۸ حرکت (۳) جلسه در هفته) بود که در هفته اول در دو ست ۱۰ تکراری و با ۳۰ درصد 1- RM و در هفته هشتم در چهار ست ۶ تکراری و با ۷۰ درصد 1- RM انجام شد. گروه تمرین هوازی نیز برنامه تمرینی شامل تمرین هوازی روی نوارگردان، ۳ روز در هفته، ۱۵ تا ۴۰ دقیقه با شدت ۵۰ تا ۸۰ درصد ضربان قلب بیشینه، به مدت هشت هفته انجام دادند. نمونه خونی آزمودنی ها بعد از حدود ۱۰ ساعت ناشتایی در دو مرحله ۴۸ ساعت قبل از شروع تمرینات و ۴۸ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرین از ورید بازویی گرفته شد. میزان فاکتورهای مورد نظر به روش الایزا و با استفاده از کیت انسانی اندازه گیری شد. یافته ها: نتایج نشان داد که تری گلیسرید و LDL بر خلاف کلسترول و HDL بر اثر تمرینات استقامتی و مقاومتی با تاثیر معنادار همراه بود. نتیجه گیری: با توجه به نتایج تحقیق، تمرینات استقامتی و مقاومتی می تواند موجب کاهش تری گلیسرید و LDL شود اما تاثیر معناداری بر کلسترول و HDL نمی گذارد.

واژگان کلیدی: تمرین استقامتی، تمرین مقاومتی، نیمرخ لیپیدی