

عنوان مقاله:

اثر دو نوع پروتکل تمرینی 5 تناوبی شدت بالا و مقاومتی دایره ای بر پروفایل چربی، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 2

نویسندگان:

حمید علی زاده - دکترای متابولیسم ورزشی، دانشگاه مازندران، آموزگار درس تربیت بدنی شهرستان آبدانان، استان ایلام

مجید سلیمانی - دانشجوی دکترای مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، کارشناس تربیت بدنی شهرستان آبدانان، استان ایلام

خلاصه مقاله:

تمرینات تناوبی شدت بالا و مقاومتی دایره ای به عنوان روشهای تمرینی جدید و مفیدی برای کنترل و مبارزه در برابر چاقی معرفی شده اند. اما اطلاعات اندکی در خصوص اثرات آنها بر شاخصهای سلامت از جمله پروفایل چربی خون، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در نوجوانان چاق یا دارای اضافه وزن وجود دارد. ازاینرو، هدف از اجرای این تحقیق ارزیابی اثر این دو نوع روش تمرینی بر شاخص های سلامت مانند پروفایل چربی خون، مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی در نوجوانان پسر دارای اضافه وزن بود. بیست دانش آموز دارای اضافه وزن به دو گروه تمرینی تناوبی شدت بالا (10 نفر) و مقاومتی دایره ای (10 نفر) تقسیم و به مدت شش هفته تمرینات را اجرا کردند. نمونه های خون قبل از شروع تمرینات و دو روز بعد از اتمام آخرین جلسه ی تمرینی گرفته شدند. برخلاف تمرین مقاومتی دایره ای، تمرین تناوبی شدت بالا پروفایل چربی، شاخص مقاومت به انسولین و ترکیب بدنی دانش آموزان پسر دارای اضافه وزن را بهبود بخشید. به نظر می رسد که روش تمرینی تناوبی شدت بالا روش تمرینی مناسب تری جهت کنترل و مبارزه با چاقی، بهبود پروفایل چربی و مقاومت به انسولین در پسران نوجوان دارای اضافه وزن باشد.

کلمات کلیدی:

تمرین تناوبی شدت بالا، تمرین مقاومتی دایره ای، چاقی، پسران نوجوان، شاخص های سلامت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168504>

