

## عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات اینتروال با شدت بالا بر سطوح انسولین، گلوکز و مقاومت به انسولین در مردان میانسال دارای اضافه وزن

## محل انتشار:

فصلنامه علوم حرکتی و رفتاری، دوره 3، شماره 2 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

## نویسندگان:

علیرضا قدمخیری - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران.

مریم عباسی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران.

محمدرضا یوسفی - استادیار فیزیولوژی ورزشی، واحد ایلام، دانشگاه آزاد اسلامی، ایلام، ایران.

## خلاصه مقاله:

چکیده: هدف: مزایای اثرات تمرینات اینتروال با شدت بالا بر شاخصهای گلیسمی در افراد دارای اضافه وزن و چاق کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف از این مطالعه بررسی تاثیر تمرینات اینتروال با شدت بالا بر سطوح انسولین، گلوکز و مقاومت به انسولین در مردان میانسال دارای اضافه وزن بود. روششناسی: تعداد ۲۰ نفر مرد میانسال غیر فعال دارای اضافه وزن به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و تمرین تقسیم شدند. گروه تمرین، تمرینات اینتروال با شدت بالا (۹۰-۸۰٪ ضربان قلب بیشینه) را برای ۶ هفته انجام دادند. بعد از نمونهگیری خون، غلظت گلوکز به روش آنزیمی رنگسنجی با فناوری گلوکز اکسیداز، انسولین سرم به روش الایزا و مقاومت به انسولین اندازهگیری شد. نتایج: نتایج نشان داد که تمرینات اینتروال با شدت بالا تاثیر معنی داری بر کاهش سطوح انسولین ( $P=0.01$ ) و گلوکز پلاسمایی ( $P=0.01$ ) و مقاومت به انسولین ( $P=0.01$ ) در مردان میانسال دارای اضافه وزن داشته است. نتیجهگیری: با توجه به یافتههای به دست آمده، میتوان گفت که تمرینات اینتروال با شدت بالا، شاخصهای گلیسمی را در مردان میانسال دارای اضافه وزن بهبود میدهد و مقاومت به انسولین را در آنها کاهش میدهد.

## کلمات کلیدی:

تمرین اینتروال با شدت بالا، انسولین، مقاومت به انسولین، گلوکز، اضافه وزن

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1186564>

