

عنوان مقاله:

بررسی تاثیر مصرف مخلوط کربوهیدراتی-پروتئینی بر کراتین کیناز و میوگلوبین سرمی پس از پروتکل تمرینی فایت گان (FGB)

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و مدیریت راهبردی در ورزش (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

خشایار معروفی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی محض دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

تخریب عضلات از پیامدهای اجرای فعالیت ورزشی به شمار می رود و متخصصان ورزشی همواره سعی بر آن دارند که با استفاده از روش های جدید تخریب عضلات هنگام فعالیت ورزشی را به کم ترین میزان خود را برسانند. تخریب عضلات در فعالیت های ورزشی شدت زیاد مثل کراس فیت می تواند زمینه ساز بروز مشکلاتی از قبیل افت عملکرد در جلسات تمرینی بعدی و عدم بازیافت صحیح شود. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر استفاده از مخلوط کربوهیدراتی-پروتئینی بر مقادیر کراتین کیناز و میوگلوبین خون پس از اجرای پروتکل تمرینی فایت گان بد بود. تعداد ۸ نفر ورزشکار مرد کراس فیت با سابقه دست کم شش ماه فعالیت بامیانگین سنی $25/62 \pm 3/02$ سال، وزن $76/11 \pm 4/76$ کیلوگرم و قد $178/81 \pm 7/16$ سانتی متر به صورت داوطلب به عنوان نمونه انتخاب و با استفاده از دوره پاکسازی یک هفته ای و در سه نوبت در گروه های مخلوط کربوهیدراتی- پروتئینی با نسبت های ۱:۳، ۲:۲ و دارونما و پروتکل تمرینی فایت گان بد تقسیم بندی شدند. مخلوط ها یا دارونما یک ساعت و بلافاصله قبل از اجرای آزمون متوسط ورزشکاران مصرف شد. داده ها با استفاده از آزمون آماری تحلیل واریانس با اندازه گیری های مکرر و نرم افزار SPSS24 در سطح معناداری $p \leq 0/05$ بررسی شد. نتایج نشان می دهند که سطوح کراتین کیناز ۲۴ ساعت پس از آزمون در گروه مخلوط کربوهیدراتی-پروتئینی با نسبت ۱:۳ نسبت به گروه ۲:۲ و دارونما کاهش پیدا کرد. همچنین، در بررسی میوگلوبین نیز مشخص شد که مقادیر این پروتئین در گروه مخلوط کربوهیدراتی-پروتئینی با نسبت های ۱:۳ و ۲:۲ نسبت به گروه دارونما در زمان هاییک و ۲۴ ساعت پس از آزمون در حد معناداری کم تر بود. می توان چنین نتیجه گرفت که مصرف مخلوط کربوهیدراتی-پروتئینی می تواند موجب کاهش شاخص های تخریب عضله نظیر کراتین کیناز و میوگلوبین پس از اجرای فعالیت ورزشی کراس فیت در پروتکل فایت گان بد شود.

کلمات کلیدی:

کراس فیت، تخریب عضلانی، مکمل، کربوهیدرات- پروتئین

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1251557>

