

## عنوان مقاله:

اثر یک دوره برنامه تمرین ترکیبی منتخب بر سطح لپتین سرم مردان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس

## محل انتشار:

فصلنامه فیزیولوژی ورزشی و فعالیت بدنی، دوره 4، شماره 1 (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

منیره مسعودی نژاد - دانشگاه آزاد اسلامی

حسین شیروانی - دانشگاه آزاد اسلامی

## خلاصه مقاله:

هدف از انجام این تحقیق تعیین تاثیر هشت هفته برنامه تمرین ترکیبی منتخب بر سطح لپتین سرم مردان مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس (MS) بود. بدین منظور پس از مطالعات مقدماتی، تعداد ۲۰ بیمار مرد مبتلا به MS با میانگین سنی (۴۵/۳۴±۷۵/۳) سال) وزن (۹۵/۷۱±۴۵/۷) کیلوگرم، معیار ناتوانی (۶۵/۰±۸۰/۱) و شاخص توده بدن (۷۸/۲۴±۰۱/۲) کیلوگرم متر مربع) انتخاب و ب صورت تصادفی به دو گروه تجربی (۱۰ نفر) و کنترل (۱۰ نفر) تقسیم شدند. گروه تجربی علاوه بر مصرف داروهای تجویز شده (داروی مشابه)، در برنامه هشت هفته ای تمرین ترکیبی (شامل ۲۰ دقیقه گرم کردن عمومی بدن، ۱۵ دقیقه تمرینات آئروبیک با شدت ۵۰-۶۰٪ حداکثر ضربان قلب ۱۵ دقیقه تمرینات با وزنه اندام فوقانی و تحتانی با شدت ۵۰-۷۰٪ از ۱- RM) تمرین با دستگاه بدنسازی، ۱۰ دقیقه سرد کردن بدن) هفته ای سه جلسه و هر جلسه به مدت ۶۰ دقیقه شرکت کردند و گروه کنترل فقط داروهای تجویز شده (داروی مشابه) را مصرف نمودند. از تمام آزمودنی ها دو نمونه خونی قبل و بعد از انجام تمرین گرفته شد. میانگین سطح لپتین سرم با روش الایزا و با استفاده از دستگاه STATFAX ۳۰۳ اندازه گیری و ثبت شد. داده های حاصل با استفاده از روش آماری t در سطح معنی داری ۰/۰۵ < P مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحقیق گروه تجربی، کاهش معنی داری در غلظت لپتین سرم نشان داد (۰/۰۵ < P در مجموع، با توجه به نتایج این تحقیق می توان اظهار داشت برنامه تمرین ترکیبی م ی تواند موجب کاهش معنی داری سطح لپتین سرم بیماران مبتلا به MS شود

## کلمات کلیدی:

تمرین ترکیبی، سطح لپتین سرم، مولتیپل اسکلروزیس (MS)

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1299956>

