

عنوان مقاله:

تأثیر تمرینات مقاومتی به همراه مکمل دهی کنسانتره پروتئین شیر (MPC) بر سطوح سرمی فولستاتین و میوستانین و هیپرتروفی عضلانی در بدنسازان مبتدی

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، دوره 9، شماره 1 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 0

نویسندگان:

رضا کریمی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز-ایران

رقیه فخرپور - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز-ایران

اعظم زرنشان - استادیار فیزیولوژی ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید مدنی آذربایجان، تبریز-ایران

خلاصه مقاله:

هدف: بکارگیری تمرینات مقاومتی به همراه مصرف مکمل های غذایی از پرکاربردترین متدهایی است که باعث بهبود قدرت و افزایش هیپرتروفی عضلانی و بهبود عملکرد در ورزشکاران می شود. هدف از این تحقیق بررسی تأثیر تمرینات مقاومتی به همراه مکمل دهی کنسانتره پروتئین شیر بر سطوح سرمی فولستاتین و میوستانین و هیپرتروفی عضلانی در بدنسازان مبتدی بود. روش شناسی: جامعه آماری تحقیق حاضر را مردان بدنسازمبتدی با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال تشکیل دادند که از بین آن ها ۴۰ نفر به صورت در دسترس و داوطلبانه به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند پس از انجام ارزیابی های اولیه و تعیین حداکثر قدرت بیشینه، آزمودنی ها به طور تصادفی به چهار گروه تمرین مقاومتی با مصرف مکمل، تمرین مقاومتی و مصرف دارونما، مکمل و کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های دو گروه تمرینی در یک برنامه هشت هفته ای تمرینات مقاومتی هر هفته سه جلسه شرکت کردند. گروه های مکمل روزانه یک بسته ۳۰ گرمی کنسانتره پروتئین شیر به مدت هشت هفته در میان وعده های غذایی ناهار و شام و بلافاصله بعد از تمرین ها مصرف کردند. یافته ها: نتایج تحقیق نشان داد که انجام تمرین مقاومتی به همراه و بدون مکمل دهی بر سطوح سرمی فولستاتین، حجم عضلانی و قدرت عضلانی در بدنسازان مبتدی تأثیر مثبت و معنی دار و بر سطوح سرمی میوستانین تأثیر کاهشی معنی داری دارد ($p < 0.05$). همچنین نتایج نشان داد مکمل دهی کنسانتره پروتئین شیر بدون تمرین بر سطوح سرمی فولستاتین و میوستانین، حجم عضلانی و قدرت عضلانی در بدنسازان مبتدی تأثیر معنی داری ندارد ($p > 0.05$).

کلمات کلیدی:

تمرین مقاومتی، کنسانتره پروتئین شیر، فولستاتین، میوستانین، هیپرتروفی عضلانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1459963>

