

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات قدرتی به همراه مصرف آب چغندر بر شاخص های قلبی و میزان درک فشار در بیماران با پرفشاری خون

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی یافته های پژوهشی در تربیت بدنی و علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسنده:

محسن تازی - استادیار گروه فیزیولوژی ورزش، واحد نوشهر، دانشگاه آزاد اسلامی، نوشهر، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر تمرینات قدرتی به همراه مصرف آب چغندر بر شاخص های قلبی و میزان درک فشار در بیماران با پرفشاری خون بود. مواد و روش ها: در این پژوهش ۲۴ نفر از مردان مبتلا به پرفشارخونی بطور تصادفی به دو گروه آب چغندر و دارونما تقسیم شدند. در پیش آزمون قد، وزن، قدرت عضلانی بالاتنه و پایین تنه، میزان درک فشار، فشارخون و ضربان قلب آزمودنی ها در حالت استراحت و بطور مستمر پس از فعالیت مقاومتی اندازه گیری شد. در پس آزمون ۱۵۰ دقیقه قبل از تکرار اندازه گیری، گروه تجربی آب چغندر و گروه دارونما نوشیدنی بدون کالری طعم دار را مصرف کردند (۴.۵ میلی لیتر به ازای هر کیلوگرم از وزن بدن). داده ها توسط تحلیل واریانس سه طرفه و آزمون t مستقل و یومن ویتنی در سطح ۰/۰۵ تحلیل شدند. یافته ها: یافته ها نشان می دهد مصرف آب چغندر موجب کاهش معنی دار فشارخون سیستولی و دیاستولی و کاهش ضربان قلب در حالت استراحت و پس از فعالیت مقاومتی در مقایسه با دارونما شده است. علاوه بر این، آب چغندر بطور معنی داری قدرت عضلانی پایین تنه را بهبود و میزان درک فشار حین فعالیت مقاومتی را کاهش داد. نتیجه گیری: یکی از روش های مناسب برای کنترل فشارخون در بیماران مبتلا به پرفشاری خونی می تواند مصرف آب چغندر باشد. مصرف این نوشیدنی همچنین در بهبود عملکرد قدرتی و تحمل فعالیت می تواند در بخصوص بیماران پرفشارخونی جهت تمرینات قدرتی مناسب باشد.

کلمات کلیدی:

درک فشار، پرفشارخونی، فعالیت مقاومتی، شاخص های قلبی، آب چغندر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1599254>

