

عنوان مقاله:

تاثیر فواصل استراحت بین نوبت طی وهله‌های تمرین برون‌گرا بر مقادیر سرمی TNF- α در مردان بدون تمرین

محل انتشار:

مجله دانشکده پزشکی مشهد، دوره 65، شماره 5 (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حسین محمدی - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران (نویسنده مسئول)

محمد اسماعیل افضل پور - گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

سید حسین ابطیعی ایوری - دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی گناباد، گناباد، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه مطالعات گوناگون نشان داده اند که زمانهای استراحتی متفاوت در طی تمرینات مقاومتی اثر معناداری بر پاسخهای هورمونی، متابولیسم و قلبی عروقی می‌گذارد. این عوامل می‌تواند به پاسخهای متفاوت آسیب عضلانی منجر شود. روش کار ۲۰ نفر آزمودنی تمرین نکرده (سن ۴/۲۵±۶۱۸/۰ سال، قد ۱۷۴/۱±۰۹۷/۰ سانتی متر و وزن ۷۲/۸±۴۸/۸ کیلوگرم) در سه جلسه فعالیت مقاومتی برون‌گرا با ۲۴ ساعت استراحت بین هر جلسه در این پژوهش شرکت کردند. آزمودنیها در ۲ گروه ۱۰ نفره تعداد ۵۰ انقباض برون‌گرا را در ۵ نوبت و ۱۰ تکرار با فاصله استراحتی بین نوبت ۱ و ۳ دقیقه ای با شدت ۸۵ درصد یک تکرار بیشینه انجام دادند. فاکتور نکروز تومور آلفا، قبل از فعالیت، بلافاصله پس از هر جلسه و ۲۴ ساعت پس از جلسه آخر تمرین اندازه گیری شد. از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی برای تجزیه و تحلیل آماری استفاده شد. نتایج فاکتور نکروز تومور آلفا، در همه زمانهای اندازه گیری در ۲ گروه به طور معناداری افزایش یافت اما تفاوت معناداری در بین ۲ گروه در زمانهای مختلف مشاهده نشد. نتیجه گیری تکرار تمرین برون‌گرا در سه روز متوالی سبب ایجاد آسیب عضلانی می‌شود که می‌تواند یک عامل تاثیرگذار بر سیستم ایمنی باشد و باعث پاسخهای التهابی مستقل از دستکاری فواصل استراحتی در افراد بدون تمرین شود.

کلمات کلیدی:

تمرین برون‌گرا، آسیب عضلانی، شاخص التهابی، فواصل استراحتی، فاکتور نکروز تومور آلفا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1610578>

