

عنوان مقاله:

تاثیر دانه کتان و 6 هفته تمرین استقامتی بر شاخص فشار خون زنان غیر ورزشکار دارای اضافه وزن

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی پژوهشهای کاربردی در تربیت بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

سمیه تراکمه مختاری - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

رضا دلاور - استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان، ایران

خلاصه مقاله:

بهبود شاخص فشار خون در زنان چاق و دارای اضافه وزن که خود عامل بیماری های قلبی و عروقی است در اثر مصرف دانه های گیاهی همچون کتان و تمرینات استقامتی اهمیت ویژه ای دارد. بررسی تاثیر دانه کتان و 6 هفته تمرین استقامتی بر شاخص فشار خون زنان غیر ورزشکار دارای اضافه وزن هدف این مطالعه بود. مواد و روش ها: جامعه آماری در این مطالعه 24 نفر از زنان بین 35 تا 40 سال چاق و دارای اضافه وزن به روش نمونه گیری و به صورت تصادفی انتخاب شدند. و در دو گروه 12 نفره تمرین و مکمل، گروه مکمل تقسیم شدند و فشار خون آن ها قبل از شروع تمرینات اندازه گیری شد. پروتکل تمرین استقامتی در این مطالعه شامل شش هفته تمرین دویدن نرم بر روی تردمیل به مدت 15 تا 20 دقیقه و با شدت 60 تا 75 درصد حداکثر اکسیژن مصرفی و هر هفته 3 جلسه تمرین بود. سپس در پایان دوره مجدد در هر چهارگروه اندازه گیری فشار خون انجام شد. یافته ها: نتایج نشان داد بین شاخص فشارخون نسبت به انجام تمرینات استقامتی و مصرف دانه کتان ارتباط معنی دار بود و کاهش یافت

کلمات کلیدی:

دانه کتان، تمرین استقامتی، فشار خون، زنان غیرورزشکار دارای اضافه وزن

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/743945>

