

عنوان مقاله:

تاثیر 8 هفته تمرین مقاومتی با شدت متوسط بر کاهش وزن و فشارخون مردان غیرفعال

محل انتشار:

همایش بین المللی افق های نوین در علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسندگان:

بختیار ترتیبیان - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه علامه طباطبائی

رضا اصغرزاده - کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه ارومیه

مهدی کوشکستانی - دانشجوی ارشد فیزیولوژی دانشگاه علامه طباطبائی

شیوا ابراهیم پورنسرانی - دانشجوی ارشد فیزیولوژی دانشگاه علامه طباطبائی

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: علیرغم تاثیرات مثبت ناشی از تمرینات مقاومتی با شدت بالا بر بهبود وزن و ترکیب بدنی، اینگونه تمرینات منجر به افزایش فشار خون می شوند. از این رو هدف از این تحقیق بررسی اثر 8 هفته تمرین مقاومتی با شدت متوسط بر کاهش وزن و فشارخون مردان غیرفعال بود. روش شناسی: در این تحقیق نیمه تجربی 26 مرد میانسال غیر فعال داوطلب به طور تصادفی به دو گروه تمرین و کنترل تقسیم شدند. گروه تمرین به مدت 8 هفته، 3 جلسه در هفته، با شدت 65 تا 85 درصد یک تکرار بیشینه و با افزایش تدریجی بار به تمرین پرداختند. شاخص های توده بدنی و فشار خون در شرایط پیش آزمون و پس آزمون، قبل و همچنین 48 ساعت پس از آخرین جلسه تمرین جمع آوری و بررسی شد. از آزمون های تحلیل کواریانس، تی مستقل و زوجی جهت تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها: نتایج حاصل از تجزیه تحلیل آماری بیانگر عدم تغییرات معنادار فشار خون در مردان میانسال غیرفعال بود $p < 0.05$ اما وزن افراد کاهش معناداری را پس از 8 هفته تمرینات مقاومتی نشان داد $p > 0.05$ و نتیجه گیری: با توجه به یافته های این تحقیق مبنی بر عدم تغییرات در فشار خون که به عنوان یک عامل خطرزای قلبی عروقی شناخته میشود و تغییرات قابل ملاحظه در وزن، می توان نتیجه گرفت که تمرینات مقاومتی با شدت متوسط بدون اثرات مخرب بر فشارخون افراد، میتواند یک راهکار ایمن در جهت کاهش وزن در مردان غیرفعال باشد.

کلمات کلیدی:

قدرتی، شاخص توده بدنی، مرد، فشار خون، مرد، میانسال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884035>

