

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین منتخب مقاومتی _ استقامتی همراه با مکمل یاری ال سیترولین مالات بر VEGF در بدنسازان جوان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

محمدسعید نائینی محمدی - دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران

فرح نامنی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران استاد مشاور

مهرزاد عبادی قهرمانی - استادیار گروه تربیت بدنی، واحد ورامین پیشوا، دانشگاه آزاد اسلامی، ورامین، ایران استاد راهنما

خلاصه مقاله:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیرات سیترولین مالات بر چرخه فاکتور رشد اندوتلیال عروقی و همچنین بررسی تغییرات میزان خستگی در بازه های زمانی مشخص پس از تمرینات می باشد. در این راستا پژوهش حاضر تاثیر یک دوره تمرین منتخب مقاومتی_استقامتی همراه با مکمل یاری ال سیترولین مالات بر VEGF و خستگی زودرس در بدن سازان جوان را بررسی کرده است. روش پژوهش حاضر از نوع هدف کاربردی است و به صورت نیمه تجربی می باشد. جامعه آماری پژوهش؛ 32 نفر دارای شرایط مندرج در پرسشنامه توصیفی به تصادف از جامعه آماری افراد عضو باشگاه های بدن سازی شهرستان پیشوا نمونه گیری شد. ویژگی های نمونه ی جامعه ؛ میانگین سنی (20-25) سال، قد (165-180 سانتی متر و وزن (80-60) کیلوگرم می باشد. روش تجزیه و تحلیل اطلاعات؛ از آزمون شاپیروویلک برای نرمالیتی داده ها، آزمون پارامتریک تی وابسته، به جهت مقایسه درون گروهی و تحلیل واریانس یک طرفه برای مقایسه بین گروهی و تعقیبی بونفرونی و نرم افزارهای مورد استفاده اکسل 2003 و اس پی اس نسخه 22 استفاده شده است. یافته ها پژوهش؛ یک دوره تمرین مقاومتی_استقامتی همراه با مصرف مکمل یاری سیترولین مالات بر فاکتور رشد اندوتلیال عروقی بدن سازان تاثیر معنادار وجود دارد. یک دوره تمرین مقاومتی_استقامتی همراه با مصرف مکمل یاری سیترولین بر کاهش خستگی زود رس بدن سازان تاثیر معنادار وجود دارد. نتیجه گیری پژوهش؛ این ترکیب می تواند در جایگاه یک کنشگر واسط از دسته چرخه سیتریک اسید ابرای رفع خستگی های مزمن و گرفتگی عضلانی تمرینات ورزشی سنگین تجویز و استفاده شود و همچنین موثر بر افزایش فاکتور رشد اندوتلیال عروقی و کاهش فشار خون و سرعت بخشیدن به جریان خون شود

کلمات کلیدی:

فاکتور رشد اندوتلیال عروقی ، ال سیترولین مالات، ورزش مقاومتی_استقامتی، خستگی زودرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/884038>

