

## بررسی اثر ۱۰ هفته تمرین استقامتی بر فاکتورهای خطر بیماری قلبی عروقی و نیمرخ چربی زنان

### چکیده

چاقی یک بیماری پاتولوژیک است که تعداد قابل توجهی از بیماری های مرتبط مانند مقاومت به انسولین، دیابت نوع ۲، دیس لیپیدمی و فشارخون بالا را موجب می شود. چاقی ناشی از عوامل محیطی و ژنتیکی است که می توان آن را یک عارضه ی جدی فرض و حفظ کاهش وزن در افراد چاق و دارای اضافه وزن می باشد به همین منظور ۲۸ زن سالم با توجه به شاخص توده بدن در دو گروه با وزن طبیعی تقسیم شدند. برنامه تمرین استقامتی شامل ۱۰ هفته و هر هفته ۳ جلسه با شدت ۴۵ تا ۷۵ % حداکثر ضربان قلب ذخیره بود که به مدت ۲۰ دقیقه در هفته اول اجرا شد و در هفته دهم به ۳۰ دقیقه رسید. بطوریکه هر هفته ۱ دقیقه به زمان و ۵% به شدت تمرین افزوده شد. نیم رخ لیپیدی خون شامل LDL، HDL، کلسترول، تری گلیسیرید و شاخ یافته ها نشان داد که درصد چربی بدن در هردو گروه با کاهش معنادار و حداکثر توان هوازی در گروه وزن طبیعی با افزایش معنادار همراه بود که در مقایسه با گروه اضافه وزن نیز تفاوت معناداری داشت بنابراین افزایش کلسترول و LDL که در اثر تمرین هوازی ایجاد شده، احتمالاً ناشی از طول و مدت دوره تمرینی اعمال شده بود و برای نتایج مطلوب تر باید تمرینات را در دور ههای طولانی مدت اجرا کرد. کرد که با معضلات قلبی-عروقی همراه است. فعالیت بدنی روشی که خطر جلوگیری از افزایش وزن را به همراه دارد.

**واژگان کلیدی:** ۱۰ هفته تمرین استقامتی، بیماری قلبی عروقی، نیمرخ چربی زنان

کدام روش زیر را برای ارائه مقاله خود ترجیح می دهید:

سخنرانی \*      پوستر \*

