

تأثیر مصرف مکمل جنستین به همراه ۶ هفته تمرین سرعتی بر اسیدهای چرب در مردان جوان والیبالیست

چکیده

پژوهش حاضر اثر مصرف مکمل جنستین به همراه یک وهله فعالیت هوازی بر اسیدهای چرب در مردان جوان والیبالیست را مورد بررسی قرار داده است. این تحقیق از نوع نیمه تجربی و با طرح پیش آزمون و پس آزمون می باشد. به همین منظور ۲۶ جوان والیبالیست در دو گروه تمرین هوازی همراه با مکمل جنستین و تمرین هوازی بدون مکمل جنستین مشارکت کردند. فعالیت هوازی شامل ۵۰ دقیقه فعالیت جاگینگ بر روی تردمیل با شدت ۱۱۰ تا ضربان قلب ذخیره بیشینه بود. هشتاد دقیقه قبل از شروع فعالیت، ۲۵۰ میلی لیتر دارونما به گروه کنترل و ۲۵۰ میلی لیتر مکمل جنستین مصرف کردند. به منظور اندازه گیری اسیدهای چرب آزاد پلاسما، نمونه ی خون در سه مرحله ی قبل از تمرین، یک ساعت پس از پایان تمرین و یک ساعت پس از اتمام فعالیت هوازی اخذ گردید. جهت آنالیز داده ها در سطح معنی داری ۰/۰۵/ روش آماری تحلیل واریانس نسخه ۲۲ spss استفاده شد. یافته ها نشان دادند که تمرین هوازی همراه با مکمل جنستین سبب افزایش معنی داری در اسیدهای چرب آزاد در مردان جوان والیبالیست می شود در حالی که تمرین هوازی به تنهایی سبب چنین تغییر نشد. بر اساس یافته های پژوهش حاضر می توان توصیه کرد که استفاده از مکمل جنستین همراه با تمرین هوازی می تواند سبب کاهش وزن و افزایش سوخت ساز لیپیدی در افراد شود.

واژگان کلیدی: تمرین هوازی، جنستین، اسیدهای چرب آزاد

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

سخنرانی * پوستر *