**تأثير مصرف مكمل جنستيين به همراه 6 هفته تمرین سرعتی بر اسيدهاي چرب در مردان جوان والیبالیست**

**چكيده**

پژوهش حاضر اثر مصرف مكمل جنستيين به همراه يك وهله فعاليت هوازي بر اسيدهاي چرب درمردان جوان والیبالیست را مورد بررسي قرار داده است. اين تحقيق از نوع نيمه تجربي وبا طرح پيش آزمون و پس آزمون مي باشد. به همين منظور 26 جوان والیبالیست در دو گروه تمرين هوازي همراه با مكمل جنيستين و تمرين هوازي بدون مكمل جنيستين مشاركت كردند. فعاليت هوازي شامل 50 دقيقه فعاليت جاگينگ بر روي تردميل با شدت 110 تا ضربان قلب ذخيره بيشنه بود. هشتاد دقيقه قبل از شروع فعاليت، 250 ميلي ليتر دارونما به گروه كنترل و 250 ميلي ليتر مكمل جنستيين مصرف كردند. به منظور اندازه گيري اسيدهاي چرب آزاد پلاسما، نمونه ي خون در سه مرحله ي قبل از تمرين،یک ساعت پس از پايان تمرين و يك ساعت پس از اتمام فعاليت هوازي اخذ گرديد. جهت آناليز داده ها در سطح معني داري /05 روش آماري تحليل واريانس نسخه 22 spss استفاده شد.يافته ها نشان دادند كه تمرين هوازي همراه با مكمل جنيستين سبب افزايش معني داري در اسيدهاي چرب آزاد در مردان جوان والیبالیست مي شود در حالي كه تمرين هوازي به تنهايي سبب چنين تغيير نشد. بر اساس يافته هاي پژوهش حاضر مي توان توصيه كرد كه استفاده از مكمل جنيستين همراه با تمرين هوازي مي تواند سبب كاهش وزن و افزايش سوخت ساز ليپيدي در افراد شود.

**واژگان كليدي**: تمرين هوازي، جنيستين،اسيدهاي چرب آزاد

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

سخنرانی 🟓 پوستر🟓