**اثر 8 هفته تمرینات تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر واسبین پلاسمایی دختران چاق**

**چکیده**

واسپين مهارگر پروتئاز سرين مشتق از بافت چربي احشايي آديپوكين جديدي است كه اولين بار از بافت چرب ي احشايي موش ها ي صحرايي جداسازي و شناسايي شده است. زماني كه ، اين حيوانات در اوج چاقي، افزايش وزن و مقاومت انسو ليني بودند، غلظت سرمي و بافتي واسپين در آن ها افز ايش داشت . هدف پژوهش حاضر، تاثیر 8 هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر مقادیر واسبین پلاسمایی دختران چاق بود. در این پژوهش 24 نفر از دختران چاق به طور تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. برنامه تمرین 8 هفته ای و هر هفته سه جلسه طبق برنامه تمرینی با شدت 75 تا 100 درصد HRmax و به صورت تناوبی بود. خونگیری پس از 6 ساعت ناشتایی در مراحل مختلف با شرایط مشابه انجام و مقادیر واسبین پلاسمایی با استفاده از کیت واسبین شرکت ارگونیوم فنلاند اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنف، آزمون t مستقل و آزمون تعقیبی LSDدر سطح معنی داری 05/0≥α تحلیل شد. یافته ها نشان داد 8 هفته تمرین تناوبی با شدت بالا(HIIT) باعث کاهش معنی دار مقادیر واسبین پلاسمایی در گروه تجربی نسبت به گروه کنترل می شود.

**واژگان کلیدی:**

تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT)، واسبین، دختران چاق