

اثر هشت هفته تمرینات اینتروال و هیپوکسی اینتروال بر هماتولوژی مردان غیرفعال

چکیده:

زمینه و هدف: اجرای فعالیت هایی مانند تمرینات اینتروال و هیپوکسی اینتروال که موجب رهایی کمتر اکسیژن در بافت ها شود می تواند موجب سازگاری هایی در قلب و شش ها و افزایش هورمون هایی گردد که موجب افزایش سلول های خونی گردد. هدف از این پژوهش بررسی اثر هشت هفته تمرینات اینتروال و هیپوکسی اینتروال بر هماتولوژی مردان غیرفعال بود. آزمودنی های تحقیق ۴۷ مرد سالم غیرفعال بودند که به صورت داوطلبانه در سه گروه ۱۷ نفری تمرینات اینتروال با میانگین سنی $27/24 \pm 1/32$ سال، قد $1/24 \pm 1/12$ / ۱۷۸ سانتی متر، وزن $81/13 \pm 1/25$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $25/12 \pm 1/24$ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۵ نفری تمرینات هیپوکسی اینتروال با میانگین سنی $26/1 \pm 1/93$ سال، قد $175/14 \pm 2/25$ سانتی متر، وزن $80/1 \pm 6/73$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $25/17 \pm 2/15$ کیلوگرم بر مترمربع و ۱۵ نفری کنترل با میانگین سنی $27/66 \pm 2/35$ سال، قد $178/17 \pm 5/12$ سانتی متر، وزن $82/25 \pm 5/02$ کیلوگرم و شاخص توده بدنی $25/54 \pm 1/25$ کیلوگرم بر مترمربع در این پژوهش شرکت کردند..

روش: برنامه تمرینات اینتروال شامل هشت هفته (سه روز در هفته) دویدن بر روی تردمیل با ۸۰-۹۰ درصد ضربان قلب بیشینه به صورت فزاینده بود. برنامه تمرینات هیپوکسی اینتروال همانند برنامه تمرینی اینتروال بود با این تفاوت که در جلسات معینی شرایط هیپوکسی اعمال می شد. برای بررسی و مقایسه داده ها از آزمون t همبسته و تحلیل واریانس یک طرفه استفاده شد.

نتایج: نتایج تحقیقات نشان داد که مقایسه بین فاکتورهای مورد بررسی در گروه تمرینات اینتروال و هیپوکسی اینتروال و کنترل در مقادیر گلبول قرمز ($p<0/001$)، هموگلوبین ($p<0/002$)، رتیکولوسیت ها ($p<0/001$) و هماتوکریت ($p<0/001$) تفاوت معنی داری را نشان داد.

بحث: تمرینات اینتروال در شرایط هیپوکسی می تواند به افزایش میزان گلبول های قرمز، هموگلوبین، رتیکولوسیت ها و هماتوکریت منجر شود. در حقیقت، کم بودن فشار اکسیژن اعمال شده به همراه تمرینات تناوبی شدید سبب شد بافت و سلول های بدن با کمبود اکسیژن مواجه شوند و در نتیجه موجب افزایش هورمون اریتروپویتین گردد که خود یکی از عوامل مهم تحریک کننده تولید سلول های خون ساز می باشد.

کلمات کلیدی: تمرینات اینتروال، تمرینات هیپوکسی اینتروال، گلبول قرمز، گلبول های قرمز، هموگلوبین، رتیکولوسیت ها و هماتوکریت.

- [1] Nikolaidis, M.G., Protosygello M.D., Petridou, A., Tsalis, G., Tsigilis, N., Mougios, V, Hematologic and Biochemical Profile of Juvenile and Adult Athletes of Both Sexes: Implications for Clinical Evaluation. International Journale Sports Med. 2003, 24: 506-511.
- [2] Unt,E.,Kairane,C., Vaher, I. and Zilmer, M, Red blood cell and whole blood glutathione redox status in endurance-trained men following a ski marathon. Journal of Sports Science and Medicine, 2008, 7: 344-349.

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

سخنرانی ☐ پوستر ☐