

# سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت اولین کنگره ملی مدیریت راهبردی در ورزش

دانشگاه گیلان - منطقه آزاد انزلی - اداره کل ورزش و جوانان گیلان

۳۱ مرداد ۹۸

آدرس سایت: [www.confsh.ir](http://www.confsh.ir)



## سازگاریهای عملکردی به تمرین مقاومتی با بار کم در برابر بار زیاد در زنان سالمند

عصمت رشیدی\*<sup>1</sup>، سید علیرضاحسینی کاخک<sup>2</sup>، رویا عسکری<sup>3</sup>

1. دکتری فیزیولوژی ورزش از دانشگاه حکیم سبزواری و استادیار دانشگاه بجنورد، خراسان شمالی، ایران (\*نویسنده مسئول)

2. دانشیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، خراسان رضوی، ایران

3. استادیار، گروه فیزیولوژی ورزش، دانشکده علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، خراسان رضوی، ایران

\*Email: (smat\_rashidi@yahoo.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

### چکیده

**زمینه و هدف:** پدیده سالمندی همراه با افزایش تدریجی در روند تخریبی عملکرد اعضای بدن می‌باشد. کاهش پیشرونده در توده عضله اسکلتی همراه با پیری، با کاهش قابل توجه در قدرت عضله و عملکرد عضلانی همراه است. هدف از این مطالعه، بررسی تاثیر اجرای تمرین مقاومتی با بار کم در برابر بار زیاد تا حد خستگی بر قدرت عضلانی و استقامت قلبی تنفسی زنان سالمند بود.

**مواد و روشها:** 28 زن سالمند با میانگین سنی  $63/14 \pm 2/51$  سال که واجد شرکت در پژوهش بودند، به صورت تصادفی در سه گروه تمرین مقاومتی با بار کم (30 درصد یک تکرار بیشینه)، تمرین مقاومتی با بار زیاد (80 درصد یک تکرار بیشینه) و گروه کنترل قرار گرفتند. برنامه تمرین شامل هشت هفته و هر هفته سه جلسه بود. هر دو گروه تمرینات را تا سرحد خستگی اجرا می‌کردند. حداقل تعداد تکرار برای گروه با بار کم 20 تکرار و برای گروه با بار زیاد هشت تکرار بود. قبل و بعد از دوره تمرینی قدرت عضلانی بالاتنه و استقامت قلبی تنفسی اندازه‌گیری شد.

**یافته‌ها:** هر دو نوع تمرین با بار کم و بار زیاد باعث افزایش معنی داری در قدرت عضلانی بالاتنه گردید ( $P < 0/05$ ) و بین دو گروه تفاوت معنی داری وجود نداشت ( $P > 0/05$ ). تمرین تاثیر معنی داری بر استقامت قلبی تنفسی آزمودنی‌ها نداشت ( $P > 0/05$ ).

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های این تحقیق این احتمال وجود دارد که تمرین مقاومتی با بار کم تا سرحد خستگی می‌تواند بر سازگاریهای عملکردی ناشی از تمرین اثر گذاشته و جایگزین مناسبی برای تمرینات با بار بالا در افراد سالمند باشد.

**کلید واژه‌ها:** تمرین مقاومتی با بار کم، تمرین مقاومتی با بار زیاد، زنان سالمند