

رشد، کورتیزول و تستوسترون زنان فعال

۱- کارشناس، ارشد فیزیولوژی ورزشی، واحد مشهد، دانشگاه آزاد اسلامی، مشهد، ایران

۳-متخصص فیزیولوژی ورزشی

امروزه مصرف مکمل ها همراه با تمرینات ورزشی، مورد توجه اکثر مربیان و ورزشکاران است. این پژوهش با هدف مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی با و بدون مصرف جینسینگ بر قدرت عضلانی و سطوح سرمی هورمون رشد، کورتیزول و تستوسترون زنان فعال انجام شد. جامعه آماری این پژوهش را زنان ساکن مشهد با دامنه سنی ۲۵ تا ۳۰ سال و شاخص توده بدنی ۲۵ تا ۳۰ تشکیل می دهد که سابقه ورزش منظم در دو سال گذشته را داشتند. تعداد ۳۶ نفر به روش نمونه گیری تصادفی و در دسترس انتخاب و به سه گروه ۱۲ نفری (تمرین قدرتی با مصرف جینسینگ، تمرین قدرتی با مصرف دارونما و گروه کنترل) تقسیم شدند. گروه های تجربی به مدت هشت هفته و هر هفته سه جلسه به تمرین مقاومتی با شدت ۶۰ تا ۸۵ درصد یک تکرار بیشینه پرداختند. برای اندازه گیری قدرت عضلانی، از آزمون Hand grip با زاویه ۹۰ درجه استفاده شد. نمونه خون شرکت کننده ها، ۲۴ ساعت قبل و بعد از هشت هفته تمرین، صبح و در حالت ناشتا به میزان پنج سی سی از ورید کوبیتال دست راست گرفته شد. برای تعیین تفاوت گروه ها از آزمون پارامتریک ANOVA یک راهه و آزمون تعقیبی LSD استفاده شد. نتایج نشان داد که بین تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با و بدون مصرف جینسینگ بر قدرت عضلانی و سطح سرمی هورمون رشد تفاوت معناداری وجود دارد، اما بین تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با و بدون مصرف جینسینگ بر سطوح سرمی هورمون تستوسترون و کورتیزول تفاوت معناداری وجود ندارد. نتیجه گیری: بطور کلی می توان بیان کرد که تمرین مقاومتی همراه با مصرف مکمل جینسینگ باعث تغییرات مثبتی در قدرت عضلانی ورزشکاران زن می شود.

1