



Abspracts of International Congress on Physical Fitness and Aerobics

February, 15 - 16 2011 Tehran, Iran

- Topics:
- Sports Medicine
 - Sports Management
 - Sports Physiology
 - Motor Behavior and Sports Psychology

www.ifsafcongress.com

The Effect of One Session Circuit Resistance Exercise on Serum Homocysteine Levels of
Healthy Men with Overweight

Nahid Bijeh; Amir Rashid Lamir; Mohsen Jafari
Ferdowsi University of Mashhad

Abstract

The aim of this study was surveying the effect of a single bout circuit resistance exercise on Hcy levels of inactive men.

Method: Subjects divided into exercise group (n=14) and control group (n=9) Circuit exercise comprised 10 exercises with intensity of 35% of 1RM. Blood samples were collected 30 minutes before and immediately after training. Data were analyzed using independent sample T test in SPSS16.0 software ($P<0.05$).

Results: Analysis of data showed significant elevation of serum Hcy levels after training in exercise group but not in control group.

Conclusion: Elevation of Hcy levels after one session circuit resistance exercise reflects atherosclerosis risk. Thus in planning of training for inactive men regulation of duration: intensity and type of exercise should be considered.

Key words: *Circuit Resistance Exercise; Homocysteine*

چکیده مقالات

اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروبیک

۲۶-۲۷ بهمن ۱۳۸۹ تهران

محورهای همایش:
پزشکی ورزشی
مدیریت ورزشی
فیزیولوژی ورزشی
رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی

www.ifsafcongress.com

تاثیر یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای بر میزان هموسیستئین سرم مردان سالم و دارای اضافه وزن

ناهید بیژه، امیر رشیدلمیر، محسن جعفری

دانشگاه فردوسی مشهد

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر یک جلسه تمرین مقاومتی دایره ای بر هموسیستئین در مردان غیرفعال بود. روش: آزمودنی ها به دو گروه تجربی (۱۴ نفر) و کنترل (۹ نفر) تقسیم شدند. تمرین دایره ای شامل ۱۰ ایستگاه با شدت ۳۵٪ یک تکرار بیشینه بود. نمونه های خونی نیم ساعت قبل و بلافاصله پس از اجرای پروتکل تحقیقی گرفته شدند. نتایج با استفاده از آزمون تی مستقل در نرم افزار SPSS16.0 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت ($P < 0.05$). یافته ها: میزان هموسیستئین گروه تجربی پس از اجرای برنامه تمرینی بطور معنی داری افزایش یافت ولی در گروه کنترل اینگونه نبود. نتیجه گیری: افزایش سطح هموسیستئین پس از اجرای تمرین مقاومتی دایره ای در مردان سالم و غیرفعال نشان دهنده افزایش خطر آتروسکلروز می باشد. از اینرو در برنامه ریزی تمرین برای مردان غیرفعال می بایستی مدت، شدت و نوع تمرین مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی: تمرین مقاومتی دایره ای، هموسیستئین