



فدراسیون آمادگی جسمانی و آیربیک
جمهوری اسلامی ایران
I.R.Iran Federation of Sport
Aerobic & Fitness



سازمان تربیت بدنی
جمهوری اسلامی ایران
Physical Education
Organization of IRAN



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



کمیته ملی المپیک
جمهوری اسلامی ایران



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
انستیت ملی تحقیقات علمی و علوم ورزشی



انجمن تربیت بدنی
و علوم ورزشی ایران

The Effect of Eight Weeks Aerobic Training on Plasma Fibrinogen in Overweight Men

Amir Rashid Lamir; Mohsen Jafari

Abstract

The aim of this study was to examine the effects of eight weeks aerobic exercise on fibrinogen levels in middle aged overweight men. 30 inactive middle aged men that their BMI were between 25 and 30 randomly assigned into experimental and control groups (each group 15 subjects). Subjects of experimental group accomplished eight weeks (3 sessions per week) aerobic exercise with intensity of 50 to 70 percent of their maximum heart rate. Before and after trainings; weight; body fat percent and fibrinogen levels of subjects were determined. Obtained Data were analyzed using independent samples T test. After trainings Results showed significant reduction of weight; BMI; body fat percent and fibrinogen levels in experimental group ($P < 0.05$). Overall; eight weeks regular aerobic exercise through reduction of weight; body fat and fibrinogen cause reduction of risk of myocardial infarction.

Key words: *Aerobic Training; Fibrinogen; Overweight Men*

چکیده مقالات

اولین همایش علمی بین المللی آمادگی جسمانی و ایروپیک

۲۶-۲۷ بهمن ۱۳۸۹ تهران

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

www.ifsafcongress.com

تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر فیبرینوژن پلازما در مردان دارای اضافه وزن

امیر رشید لمیر، محسن جعفری

چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی تاثیر هشت هفته تمرین ایروبیک بر سطوح فیبرینوژن در مردان میانسال دارای اضافه وزن بود. ۳۰ مرد میانسال غیرفعال که دارای BMI بین ۲۵ تا ۳۰ بودند به طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) تقسیم شدند. آزمودنی های گروه تجربی به مدت هشت هفته (۳ جلسه در هفته) تمرینات ایروبیک با شدت ۵۰ تا ۷۰ درصد ضربان قلب بیشینه انجام دادند. میزان وزن، درصد چربی و فیبرینوژن آزمودنی ها قبل و بعد از تمرینات اندازه گیری شد. اطلاعات با استفاده از آزمون تی مستقل تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که در گروه تجربی میزان وزن، BMI، درصد چربی و فیبرینوژن پس از تمرینات به طور معنی داری کاهش یافت ($P < 0.05$). به طور کلی هشت هفته تمرین ایروبیک منظم از طریق کاهش وزن، درصد چربی و فیبرینوژن موجب کاهش خطر سکته قلبی می شود.

کلمات کلیدی: تمرین هوازی، فیبرینوژن، مردان دارای اضافه وزن