



The national conference
of physical education nutrition and sports medicine

مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی سستی و مقاومتی کراس فیت بر شاخص توده خالص FFMI و شاخص توده چربی FMI زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق

مهدی باغین زاده^۱، ناهید طالبی^۲

۱- کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شاهد تهران (نویسنده مسئول)

۲- استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شاهد تهران

چکیده:

هدف از این مطالعه مقایسه دو نوع تمرین مقاومتی سستی و مقاومتی کراس فیت بر شاخص توده خالص، شاخص توده چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق بود. این مطالعه که از نوع نیمه تجربی و با پیش آزمون و پس آزمون، تعداد ۳۰ نفر از زنان مبتلا به اضافه وزن و چاقی با میانگین سستی 27 ± 2 سال که به شیوه نمونه گیری هدفمند به دو گروه تقسیم شدند. پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون‌های آماری فرضیه‌های پژوهش، نتایج به دست آمده نشان داد که تأثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سستی بر شاخص توده خالص زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری نداشت ($P=0.31$). تأثیر پروتکل تمرینات مقاومتی کراس فیت نسبت به پروتکل تمرینات مقاومتی سستی بر شاخص توده چربی زنان بزرگسال دارای اضافه وزن و چاق تفاوت معناداری داشت ($P=0.01$). مطابق پژوهش حاضر می‌توان این‌طور نتیجه‌گیری کرد که انجام تمرینات کراس فیت تفاوت معناداری در کاهش شاخص توده چربی نسبت به تمرینات مقاومتی سستی داشته است.

کلید واژگان: تمرینات مقاومتی سستی، مقاومتی کراس فیت، شاخص توده خالص، شاخص توده چربی.