



## اثر تمرینات مقاومتی بر Ox-LDL و شاخص HOMA در زنان یائسه

مهربانی، جواد<sup>۱</sup>، میرمحمدلو، فرشته<sup>۲</sup>

۱- استادیار دانشگاه گیلان، ۲- کارشناس ارشد دانشگاه آزاد علوم و تحقیقات رشت

1- [mehrabanij@gmail.com](mailto:mehrabanij@gmail.com)

**مقدمه:** تمرینات بدنی منظم در بهبود اختلالات متابولیک، بیماری‌های قلبی-عروقی و شاخص‌های التهابی نقش موثری دارد. در این مطالعه اثر تمرینات مقاومتی بر سطوح Ox-LDL و شاخص مقاومت به انسولین در زنان یائسه غیرفعال بررسی شد. **روش‌شناسی:** ۲۹ زن یائسه غیرفعال (سن  $50.8 \pm 3.8$  سال) از بین افراد داوطلب انتخاب شدند. آزمودنی‌ها به صورت تصادفی به دو گروه تمرین (۱۵ نفر) و کنترل (۱۴ نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرینی شامل ۶ هفته تمرینات مقاومتی دایره‌ای بود که آزمودنی‌ها ۳ جلسه در هفته با شدت ۶۰-۷۵ درصد 1RM و در هر جلسه بین ۹۰-۶۰ دقیقه اجرا می‌کردند. تمرین با وزنه شامل ۴ ایستگاه که به ترتیب (اول: ۶۵٪، ۱۵ تکرار، دوم: ۷۰٪، ۱۲ تکرار، سوم: ۷۰-۷۵٪، ۱۰ تکرار، چهارم: ۷۰-۷۵٪، به اضافه یک تکرار بیشینه با ۱۰-۱۲ تکرار) و ایستگاه‌های بدون وزنه شامل درازونشست، باز کردن پشت، شنای سوئدی بود. **یافته‌ها:** پس از ۶ هفته تمرین مقاومتی دایره‌ای مقدار HOMA در گروه تمرین مقاومتی به‌طور معنی‌داری کاهش یافته بود ( $p < 0.05$ ). اما مقادیر Ox-LDL در گروه تمرین کاهش نیافته بود. **نتیجه‌گیری:** تمرینات مقاومتی دایره‌ای موجب بهبود HOMA در زنان یائسه شده بود، اما بر مقادیر خونی Ox-LDL تاثیری نداشت.

**واژه‌های کلیدی:** تمرینات مقاومتی، Ox-LDL، مقاومت به انسولین، زنان یائسه