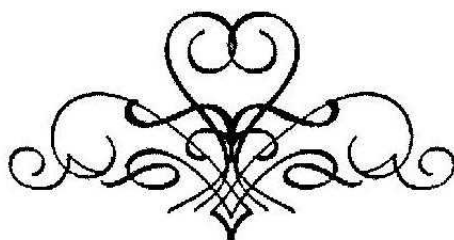


اثر ده هفته تمرینات پیلاتس و مقاومتی بر مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال

نویسنده: شهلا حیدری زاده



انتشارات پندار قلم

مهرماه - ۱۴۰۰

سرشناسه	: حیدری زاده، شهلا، ۱۳۵۳-
عنوان و نام پدیدآور	: اثر ده هفته تمرینات پیلاتس و مقاومتی بر مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال / نویسنده شهلا حیدری زاده.
مشخصات نشر	: تهران: پندار قلم، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۹۴ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۱۰-۵۹-۴۰۰۰۳۵۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۸۶ - ۹۴.
موضوع	: انسولین -- مقاومت -- ایران -- ورزش درمانی -- گزارش های بالینی Insulin resistance -- Exercise therapy -- Iran -- Case studies پیلاتس (روش ورزشی) -- ایران -- نمونه پژوهی Pilates method -- Iran -- Case studies ورزش درمانی -- ایران -- نمونه پژوهی Exercise Therapy -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	: ۴/۶۶۲RC
رده بندی دیویی	: ۴۶۲۰۷/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۵۴۰۶۹۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

اثر ده هفته تمرینات پیلاتس و مقاومتی بر مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال

نویسنده: شهلا حیدری زاده

انتشارات پندار قلم

تهران - ۱۴۰۰

چاپ: اول

تیراژ ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۷۴۱۰-۶۲۲-۹۷۸-۵۹-۴

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

هدف از این پژوهش اثر ده هفته تمرینات پیلاتس و مقاومتی بر مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل زنان غیرفعال و دارای اضافه وزن در دامنه سنی ۳۰ تا ۵۲ سال بودند که از بین آنها ۲۶ نفر انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تمرین پیلاتس ($n=9$)، تمرین مقاومتی ($n=9$) و کنترل ($n=8$) تقسیم شدند. تمرین پیلاتس شامل اجرای ۹ حرکت با ۲-۴ نوبت و ۵-۱۰ تکرار بود. تمرین گروه مقاومتی شامل اجرای ۹ حرکت با شدت ۶۰-۸۵ درصد یک تکرار بیشینه ($1RM$) در ۲-۳ نوبت بود. برای اندازه‌گیری متغیرهای بیوشیمیایی، خون‌گیری در شرایط ناشتا و در دو مرحله قبل و بعد از ۱۰ هفته انجام گرفت. نتایج نشان داد، بین اثر تمرین پیلاتس و مقاومتی بر غلظت گلوکز و انسولین ناشتایی و شاخص مقاومت به انسولین تفاوت معناداری وجود نداشت. اما، غلظت انسولین ناشتایی و شاخص مقاومت به انسولین در گروه‌های پیلاتس و مقاومتی در پس-آزمون کاهش معناداری داشت. با توجه به یافته‌های کتاب حاصل به نظر می‌رسد، تمرینات منظم پیلاتس و مقاومتی در جهت پیشبرد سلامتی و کاهش عوارض مرتبط با اضافه وزن و چاقی مؤثر است.

این کتاب برگرفته از پایان نامه تحت عنوان اثر ده هفته تمرینات پیلاتس و مقاومتی بر مقاومت به انسولین در زنان غیرفعال به قلم نویسنده می‌باشد