

بررسی تأثیر تمرین موضعی ایزومتریک، بر درصد چربی زیر پوستی

محمد دهقانپوری^{۱*}، دکتر علیرضا رحیمی^۲، دکتریحیی سخنگویی^۳

^۱ کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر، ^۲ استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، ^۳ عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران

* نویسنده پاسخگو: E-mail: dehghanpor_53@yahoo.com

چکیده

هدف: این تحقیق بررسی تأثیر روش تمرینی ایزومتریک، بر مقدار درصد چربی زیر پوستی دانشجویان پسر غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر بود.

مواد و روش‌ها: تعداد ۱۲ نفر از دانشجویان غیرورزشکار در رده سنی ۲۰ تا ۲۷ سال که همگی سالم بودند و سابقه جراحی در نواحی سینه، شکم و ران را نداشتند، از میان ۱۵ داوطلب انتخاب و با استفاده از کالیپر ضخامت چربی نواحی سینه، شکم و ران آن‌ها اندازه‌گیری و سپس با به کارگیری جدول برآورد درصد چربی مردان بر پایه سن و مجموع چربی زیرپوستی سه ناحیه مذکور، برگرفته از قاعده سائری، درصد چربی آزمودنی‌ها تعیین شد. بعد از ۴ هفته تمرین موضعی به روش ایزومتریک، در قالب ۱۲ جلسه، دوباره نواحی سه‌گانه از نظر ضخامت چربی، اندازه‌گیری و مقدار درصد چربی آزمودنی‌ها مشخص شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده از پیش آزمون و پس آزمون، از آزمون t در سطح احتمال ۱٪ استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج به دست آمده از این تحقیق نشان داد، ۴ هفته تمرین موضعی به روش ایزومتریک در کاهش درصد چربی زیرپوستی آزمودنی‌ها تأثیر داشته و بین میانگین درصد چربی آزمودنی‌ها در قبل و بعد از تمرینات، اختلاف معنی‌داری در سطح احتمال ۱٪ مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری: این روش تمرینی در کاهش درصد چربی بدن تأثیر داشت.

کلید واژه: روش تمرینی ایزومتریک، چربی زیرپوستی، غیرورزشکار.

تاریخ دریافت: ۸۸/۷/۵

تاریخ پذیرش: ۸۸/۹/۲۶

مقدمه

در حال حاضر ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های زندگی بشر به ویژه در جوامع شهری که فاقد تحرکات لازم جسمانی در امور مختلف زندگی روزمره هستند، به شمار می‌رود. در این‌گونه جوامع عدم تحرک کافی و تغذیه غیراصولی، روی هم رفته باعث بوجود آمدن معضلاتی می‌شود، که از جمله آن‌ها می‌توان به بیماری‌های قلبی و عروقی و مشکل اضافه وزن در افراد اشاره کرد. از طرفی افزایش وزن در افراد بیشتر مربوط به افزایش چربی در آن‌ها است. به طور کلی زمانی که بدن از طریق فعالیت‌های جسمی نتواند در جریان متابولیسم، چربی‌های موجود در بدن را وارد چرخه تولید انرژی کند، برخی از آن‌ها در لایه‌های زیرپوستی و بیشتر در نواحی سینه، شکم و ران تجمع می‌یابند. در این تحقیق چربی‌های اضافه به عنوان ذخیره شدن بیش از اندازه چربی در زیرپوست مطرح است، و همان‌گونه که از اسم آن‌ها پیدا است در بدن به عنوان یک بار اضافه‌بوده و از نظر افزایش قوا و یا بهبود عملکرد هیچ تأثیری نداشته و جنبه مخرب و منفی دارد. (۱) همچنین طبق تحقیقات انجام‌شده، چربی اضافه، آمادگی هوازی را کاهش می‌دهد، (۲) و از توانایی اجرای بسیاری از فعالیت‌ها که به پریدن و حرکت سریع نیاز دارند، می‌کاهد، (۳ و ۴) و به عنوان یک عامل محدودکننده حرکت در مفصل به شمار می‌آید، (۵) علاوه بر این در برخی از مواقع مقدار درصد چربی بدن به عنوان شاخص پیشگو در ارتباط با عوامل خطرزای قلبی و عروقی مطرح است. (۲) علارغم اهمیت موضوع تمرینات مورد استفاده در تحقیقات پیشین، همگی از نوع حرکتی بوده و محقق علارغم جستجو و تلاش زیاد تحقیقی مبنی بر این‌که تمرینات از نوع ایستا بوده‌باشد، پیدانکرد، و این جدید بودن موضوع و اهمیت آن را برای آن دسته از افرادی که با محدودیت حرکتی در مفصل مورد نظر مواجه هستند، می‌رساند، و می‌توانند از این روش برای کاستن از چربی‌های اضافی در موضع مورد نظر استفاده نمایند. ولی با این حال پیشنهاد می‌شود استفاده از این روش برای افرادی که فشار خون بالا دارند، با احتیاط و حتما زیر نظر پزشک انجام گیرد. بنابراین در کنار سود جستن از علم مدرن تمرین، کاستن از چربی‌های اضافه همواره مدنظر ورزشکاران، غیرورزشکاران، مربیان و افرادی که با این مشکل مواجه هستند، بوده و هست. از طرفی افرادی همچون بعضی از جانبازان و

معلولین که به دلیل وضعیت جسمی، امکان کاهش چربی از طریق روش‌های تمرینی رایج و شناخته‌شده، برای آن‌ها مقدور نیست، و به سبب مشکل در قسمت پایین تنه، امکان تمرین و کاهش چربی از طریق فعالیت‌هایی مثل دویدن، دوچرخه‌سواری و فعالیت‌هایی از این قبیل را ندارند، و یا کسانی که به دلیل محدودیت حرکتی در مفصل، امکان انجام فعالیت به شکل حرکتی را ندارند. بنابراین یافتن پاسخی علمی درخصوص تأثیر روش تمرینی ایزومتریک بر چربی زیرپوستی، می‌تواند به بسیاری از افراد در زمینه کاستن از چربی‌های اضافی بدن کمک کند و اطلاعات مفیدی را در زمینه تأثیر انقباض ایزومتریک بر تغییرات درصد چربی‌ها در اختیار ما قرار دهد.

مواد و روش‌ها

روش‌شناسی جامعه آماری این تحقیق، دانشجویان پسر غیرورزشکار ۲۰ تا ۲۷ سال دانشگاه آزاد اسلامی واحد شبستر بود، و نمونه‌های آزمون را تعداد ۱۲ نفر که همگی سالم بودند و سابقه جراحی و مشکل پزشکی در نواحی سینه، شکم و ران را نداشتند، از بین ۱۵ داوطلب انتخاب شدند. سپس با به‌کارگیری، کالیبر ضخامت چربی نواحی سینه، شکم، و ران آزمودنی‌ها اندازه‌گیری، و با استفاده از جدول برآورد درصد چربی مردان بر پایه سن و مجموع چربی سه ناحیه مذکور، برگرفته از قاعده سائری، درصد چربی آزمودنی‌ها تعیین شدند. در این تحقیق، آزمودنی‌ها، یک روز در میان در محل تمرین حاضر و به مدت ۴ هفته، هفته‌ای ۳ جلسه در تمرینات شرکت کردند. هر جلسه تمرین حدود ۵۰ دقیقه، شامل مرحله گرم کردن (۱۰ دقیقه)، مرحله تمرین اختصاصی (شامل ۴ ست از سه حرکت پرس سینه با هالتر، حرکت دراز و نشست و حرکت جلو ران با دستگاه یونیورسال) و مرحله سرد کردن (۱۰ دقیقه) بود. حرکات به صورت ایستا و در زاویه ۴۵ درجه نسبت به افق انجام گرفت، و ادامه هر حرکت تا زمان نامحدود و تا زمان خستگی ادامه داشت. توضیح این که حرکات پرس سینه با هالتر و جلو ران با مقدار وزنه ۶۰ الی ۷۰ درصد قدرت بیشینه آزمودنی‌ها انجام گرفت، و برای تعیین قدرت بیشینه آزمودنی‌ها از روش و جدول «پولی‌کوین»^۱ استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های

^۱ Poliquin

به پایین بودن درصد چربی آزمودنی‌های تحقیق آن‌ها باشد. (۱۱) همچنین طبق یافته‌های این تحقیق تمرینات موضعی ایزومتریک، در کاهش ضخامت چربی ناحیه ران آزمودنی‌ها تأثیر داشته و بین میانگین ضخامت چربی ناحیه ران آزمودنی‌ها در قبل و بعد از تمرینات اختلاف معنی‌داری وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات نیکزاد، ریاحی، اسکینر، بویلر^{VII}، جانسون و استانلی^{VIII} همخوانی دارد. (۱۴ و ۹ و ۱۴-۱۲) علت این همخوانی احتمالا به استقامتی بودن نوع تمرینات مربوط باشد و با نتایج تحقیقات ریاحی و استانلی مغایرت دارد. علت این مغایرت درخصوص نتیجه تحقیق ریاحی احتمالا مربوط به عمومی بودن تمرینات ارائه شده باشد و دلیل اختلاف نتیجه تحقیق استانلی با نتیجه تحقیق حاضر، شاید به قدرتی بودن نوع تمرینات ارائه شده در تحقیق استانلی مربوط باشد. (۱۴ و ۱۲) نتایج تحقیقات انجام شده نشان داده است، انجام فعالیت‌های بدنی استقامتی در کاهش درصد چربی تأثیر داشته است. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد، بین میانگین درصد چربی آزمودنی‌ها در قبل و بعد از تمرینات اختلاف معنی‌داری وجود دارد، این نتیجه با یافته‌های یونسین، حجتی، معصومی، علیجانی، پاتون^{IX}، ورنی و کان^X همخوانی دارد. (۱۵ و ۹ و ۱۹-۱۵) پژوهشگران علت این تفاوت را ترشح هورمون‌هایی از غده فوق کلیوی می‌دانند که سبب تجزیه چربی‌های ذخیره بدن شده و از مهمترین آن‌ها می‌توان به هورمون اپی نفرین اشاره کرد. (۱۷) بیان آخر این که، با توجه به نتایج تحقیق حاضر روش تمرینی ایزومتریک، در کاهش ضخامت چربی زیرپوستی سینه، شکم، ران و همچنین در کاهش درصد چربی بدن آزمودنی‌ها تأثیر داشته و این تأثیر از نظر آماری در سطح احتمال ۰.۰۱ معنی‌دار بوده است، ولی لازم به ذکر است که استفاده از روش تمرینی ایزومتریک یا ایستا برای آن دسته از افرادی که فشار خون بالا دارند، حتما زیر نظر پزشک متخصص انجام گیرد.

بدست آمده از پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون t، در سطح احتمال ۱٪ و از نرم افزار SPSS و Excel استفاده شد.

نتایج

یافته‌های تحقیق در خصوص تأثیر روش تمرینی ایزومتریک، بر ضخامت چربی نواحی سینه، شکم، ران، مجموع ضخامت چربی سه ناحیه و درصد چربی آزمودنی‌ها در جدول نتایج آزمون t مشخص است.

جدول ۱: نتایج آزمون t آزمودنی‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص	مرحله	میانگین	درجه	مقدار t	سطح
ضخامت چربی	پیش‌آزمون	۱۳.۰۸۳۳	۱۱	-۴.۱۶۸۱۹۲۹	۰.۰۰۱۶*
	پس‌آزمون	۱۲.۵۴۱۶			
ضخامت چربی	پیش‌آزمون	۲۴.۰۴۱۷	۱۱	-۴.۵۲۵۷۸۸۲	۰.۰۰۰۹*
	پس‌آزمون	۲۲.۵۴۲۷			
ضخامت چربی	پیش‌آزمون	۲۱	۱۱	-۸.۶۱۶۸۴۴۰	۰.۰۰۰۱*
	پس‌آزمون	۱۹.۵			
مجموع ضخامت	پیش‌آزمون	۵۸.۰۴۱۷	۱۱	-۸.۱۵۶۶۴۴۰	۰.۰۰۰۱*
	پس‌آزمون	۵۴.۵۸۳۷			
درصد چربی	پیش‌آزمون	۱۶.۳۰۸۳	۱۱	-۳.۷۲	۰.۰۰۳۴*
	پس‌آزمون	۱۵.۳۱۶۶			

* به معنی وجود تفاوت معنی دار بین نتایج پیش آزمون و پس آزمون در شاخص مورد نظر می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد، تمرینات موضعی، ایزومتریک در کاهش ضخامت چربی ناحیه سینه آزمودنی‌ها تأثیر داشته است و بین میانگین ضخامت چربی ناحیه سینه آزمودنی‌ها در قبل و بعد از تمرینات اختلاف معنی‌داری وجود دارد. این نتیجه با یافته‌های وحیدیان، نیکزاد، اسکینر^I، کارتر^{II}، ویلمور^{III} و جانسون^{IV} همخوانی دارد. (۵-۱۰) همچنین نتایج تحقیق نشان داد، تمرینات موضعی ایزومتریک در کاهش ضخامت چربی شکم آزمودنی‌ها تأثیر داشته و بین میانگین ضخامت چربی شکم آزمودنی‌ها در قبل و بعد از تمرینات اختلاف معنی‌داری وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات نیکزاد، اسکینر، کارتر و فیلیپس^V، ویلمور، جانسون و ورنی^{VI} همخوانی دارد (۵-۱۰) و با نتیجه تحقیق هانتر و همکاران مغایرت دارد. دلیل این اختلاف احتمالا مربوط

^I -Skinner

^{II} -Carter

^{III} -Wilmore

^{IV} -Jonhson

^V -Philips

^{VI} -Verney

^{VII} -Boileau

^{VIII} -Stanly

^{IX} -Patton

^X -Khan

منابع

- 1- Vilmar P, Clinical sport physiology, translated by Farzad. BouAli University Press. 2000. [In Persian]
- 2- Toufighi A, Normalization of body fat and physical activity in men, WHR, WC, BMR. [In Persian]
- 3- Gartner B, Jackson T, Anderson Assessment in exercise. Translated by Sepasi, Samt Press, 1997. [In Persian]
- 4- Rahimi AR, Jafari R, Essential of physical exercises and training science. Abed Press, 2003. [In Persian]
- 5- Carter, J.E.I., and Philips, W.H.: Structural changes in exercising middle-aged males during a 2-year period. J. Appl-Physiol-27:787-794, 1969.
- 6- Nikzad M, the effect of exercise on sub-cutaneous fat, Tehran University, MSc thesis. 1994. [In Persian]
- 7- Vahidian A, Three Methods for abesity prevention in women. Tehran University, MSc thesis. 1990. [In Persian]
- 8- Jonhson, R.E., Mastropaolo, J.A., and Wharton, M.A.: Exercise, dietary intake and bady composition. J.Am.Diet.Assoc.61:399-403.1972.
- 9- Patton, JF.Daniels, WL.Vogel, JA.Aerobic power and bady fat of men and women during army basic training.Aviat Space Environ Med.51 (5): 492-6.1980.
- 10- Wilmore J.H., Royce,J., Girandola, R.N, Katck, F.I, and katck , V.L. Bady composition changes with...
- 11-Hunter, GR. Bryan, DR. Wetzstein, CJ. Zuckerman, PA. Bamman, MM. Resistance training and intra-abdominal adipose tissue in older men and women. Med Sci Sports Exerc. 34(6):1023-8,2002.
- 12-Riyahi P, Comparing two exercise methods effects on sub-cutaneous fat in women. Kohkiloe University, MSc thesis. 1997. [In Persian].
- 13-Boileau R.A., Buskirk E.R., Horstman, D.H., Mendez J., and Nicholas, W.C., Bady composition changes in obese and lean men during conditioning. Med. Sci. Sports 3:183-189, 1971.
- 14-Stanly, D.: The effect of training volum on strength and hypertrophy of the Quadriceps and hamstring muscles tissue (M.S)-University of Florida, (1994).
- 15-Masoumi H, the effect of selected training methods in physiological reserve in youth boys, MS thesis, Tehran University, 2002. [In Prtsian].
- 16-Younesian A, Aerobic exercise effect on testosterone, estradiol and Cortisol in Fasted Men, Tehran University, MS thesis, 1994. [In Persian].
- 17-The first congresses on new approach to sports exercise proceeding. 2006.
- 18-Khan, RS.Marlow, C.Head, A.Physiological and psychological responses to a 12-week bady Balance training programe.J.Sci.Med Sport.2007.
- 19-Verney,J. Kadi,F. Saafy,MA. Piehl-Aulin,K. Denis,C. Combined lower bady endurance and upper bady resistance training improves performance and health parameters in healthy active elderly. EurJ Appl Physiol. 97(3):288-97, 2006.