چکیده
هدف از مطالعه حاضر مقایسه آثار ورئش در 85% اکسیژن مصرفی بیشتره (۳ دقیقه) با تمرين هاي طولانی مدت در بار کار پایین (۶۰% اکسیژن مصرفی بیشتره پایین از ۱۵ ساعت) بر روی تعداد کل سیستم خون و درصد زیر رده های اکسیژن خون مردان جوان و وزشکارست.
پانزده مرد وزشکار دانشجو (میانگین اثرات میانگین و انحراف معیار سن ۲۲±۲ سال، وزن ۵۸±۲ کیلو گرم و ۹۴±۲ سانتی متر) در این مطالعه شرکت کردند. آزمودنی ها پس از انجام دادن معاینه های پزشکی، بر روی نوارگراندین الکتریکی با شدت ۶۰% اکسیژن مصرفی بیشتره (۳ دقیقه) دویدند. سپس در جلسه بعدی، به فاصله کمتر از یک هفته دوباره بر روی همان نوارگراندین به مدت ۳ دقيقه و با شدت ۸۵% اکسیژن مصرفی بیشتره به فعالیت پرداختند.
نتایج اندازه‌گیری اثر ویژه طولانی مدت بر روی تمارین‌های بنیادی، در اثر تمارین‌های کوتاه‌مدت مربوط به تمارین‌های دوباره بر روی همان نوارگراندین به مدت ۳ دقیقه و با شدت ۸۵% اکسیژن مصرفی بیشتره به فعالیت پرداختند.
نتایج منویی از آزمودنی ها، بیان و تفاوت‌های بعد از تمرين از ورد محسوس بازار امروی شد.
اطلاعات به دست آمده با پهر اگری از نرم افزار MedCalc به کمک آموزشی آماری تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج هر دو تلاش تمرينی به طور ممکن داري موجب بالا رفت.
تعداد لکوست خون شد. میانگین تعداد لکوست های خون به ترتیب بعد از اجرای تمرین در
0.86/10 5/69 85/1/5(ساعت) و 0.85/10 5/69 85/1/5(دقيقة) از 0.86/10 5/69 85/1/5(ساعت) و 0.85/10 5/69 85/1/5(دقيقة) افزایش یافت. بعد از
اجرا تمرین طولانی مدت در شدت کار پایین، درصد منوستی ها (0/85) و نوترافیل های
(0/11) خون به طور معنی‌داری بالاتر و درصد لنفوسیت های (0/75) خون به طور معنی
داری، نسبت به آنچه در فعالیت 85/1/5(ساعت) لکوست مصرفی بیشتری مشاهده شد، کمتر بود(0/5/10). هرچند تفاوت معنی‌داری در درصد منوستی های خون بعد از هر دو تلاش تمرینی مشاهده
نشد (0/5/10).

نتایج مطالعه حاضر نشان می‌دهدکه به هنگام تمرین طولانی مدت، افت عملکرد ایمنی
طبیعی رژئوگر بوده یا نسبت به آنچه بعد از تمرین های خسته کننده با پارمیکال بالا مشاهده
می‌شود، اندکی بیشتر است. هرچند امکان دارد مجموع پاسخ‌های مشاهده شده در این
مطالعه برای یکپارچه سلامت ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد، اما لزوم انجام دادن مطالعات
بیشتر در این زمینه بیشتر است.

کلید واژه‌ها:

 لنفوسیت ها، نوترافیل ها، منوستی ها

valizadeh@uma.ac.ir