چکیده

هدف

هدف این مطالعه مقایسه پاسخ جنبش شناسی جذب اکسیژن ریوی و عضلانی قبل (PRE) و بعد (POST) از شش هفته تمرین ورزش استقامتی است.

روش

نه فرد آموزش ندیده توالی های دوتایی((binary نیمه رندوم با نرخ کاری متغیر بین W30 و W80 را در مداخله پیش از تمرین و پس از تمرین را انجام دادند. ضربان قلب (HR) و  به ترتیب به صورت ضربان به ضربان و نفس به نفس را اندازه گیری شد.  از طریق رویکرد Hoffmann و همکارانش برآورد شد.

نتایج

بیشینه جذب اکسیژن، افزایش قابل توجه از PRE تا POST را نشان داد. برای HR، پویایی و  از مداخله پیش از تمرین و پس از تمرین تغییر قابل توجهی از خود نشان نداد.

نتیجه گیری

اختلافات موجود در اقتباس ها از تمرین شامل شده، که منجر به تحریک سیستم های فیزیولوژیکی شد ظاهرا مسئول تغییرات مشاهده شده قابل توجه در بیشینه  پس از شش هفته مداخله تمرینی و بر خلاف عدم تغییر در پاسخ های جنبش شناسی بود.