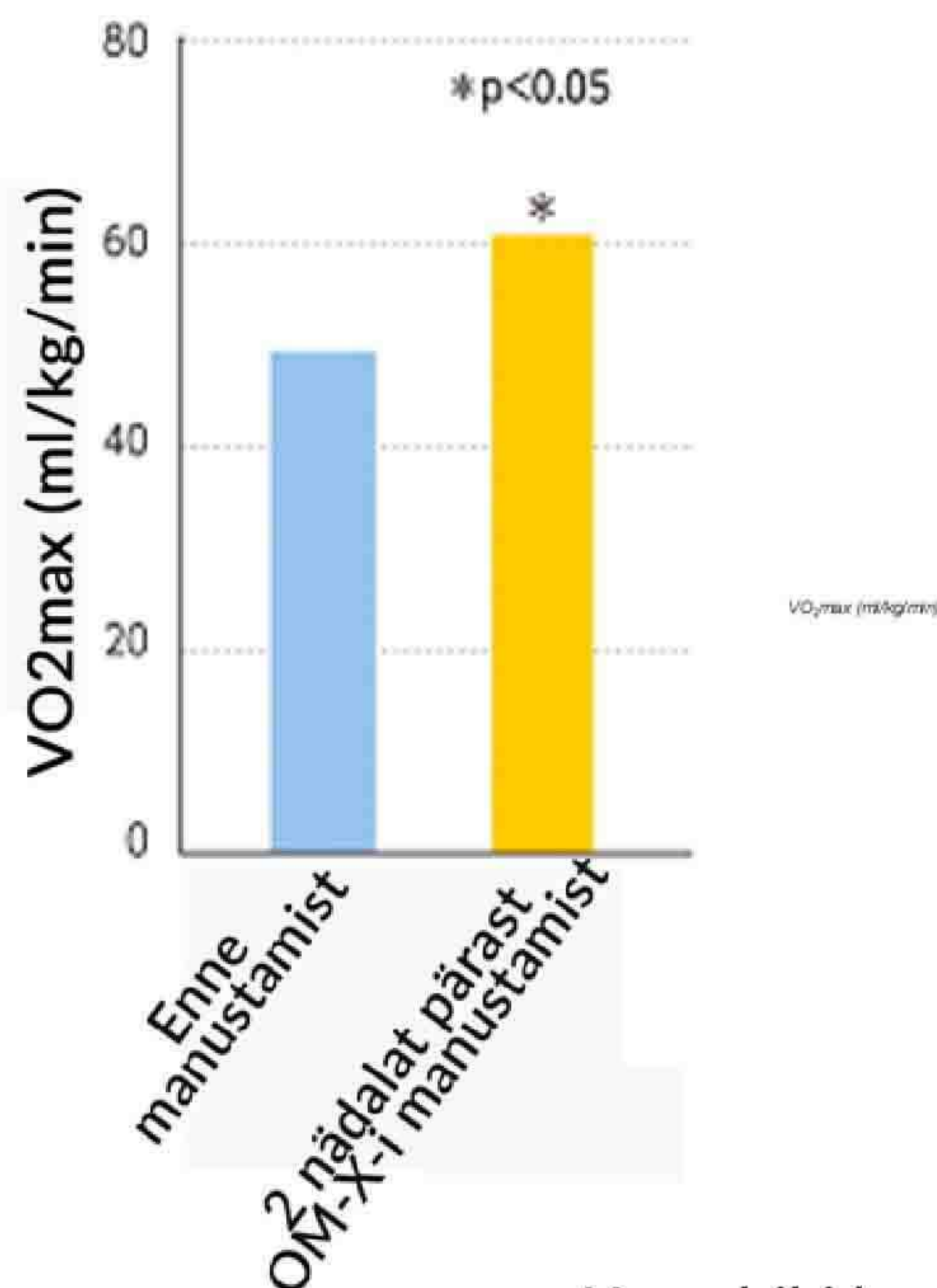


Piimhappebakterite (OM-X) mõju sportlase VO2max näitajale

Maksimaalse hapnikutarbimise (VO2max) muutused

Vere hemoglobiinitase



Enne manustamist → 2 nädalat pärast OM-X-i manustamist

Suurenes keskmiselt 8,4%

Vere laktaaditase

Enne manustamist → 2 nädalat pärast OM-X-i manustamist

Märkimisväärsed muutused puudusid

Kurashiki loodus- ja täppisteaduste ning kunstülikool 3, 131-144 (1998)

【Eesmärk】

Uurisime OM-X-i kapslite mõju maksimaalsele hapnikutarbimisele (VO2max on näitaja, mis tähistab inimese maksimaalset hapnikutarbimist minutis).

【Meetodid】

Uurimuses osales viis täiskasvanud meessportlast. Mõõtsime nende VO2max näitajat enne OM-X-i kapslite võtmist. Katsealused võtsid kahe nädala jooksul iga päev OM-X-i kapsleid. Pärast manustamisperioodi lõppu mõõtsime näitajaid nagu VO2max, vere hemoglobiinitase ja vere laktaaditase. Seejärel hinnati OM-X-i kapslite mõju VO2max näitajale, võrreldes katse lõpus mõõdetud tasemeid enne katset mõõdetud tasemetega.

【Tulemused】

Kahenädalane OM-X-i kapslite manustamine suurendas kuue meeskatseluse VO2max näitajat. VO2max suurenes keskmisest kaaluga võrreldes 30%.

Muutused vere laktaaditasemes olid vähesed ning vere hemoglobiinitasemed tõusid pärast OM-X-i kapslite manustamist keskmiselt 8,4%.

Uurimus näitas, et OM-X-i kapslid võivad sportlaste VO2max näitajat tõsta.