

مهدی مقرنسی

استاد

دانشکده: تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه: علوم ورزشی



سوابق تحصیلی

مقطع تحصیلی	سال اخذ مدرک	رشته و گرایش تحصیلی	دانشگاه
کارشناسی	۱۳۷۳	تربیت بدنی و علوم ورزشی	دانشگاه شهید باهنر کرمان
کارشناسی ارشد	۱۳۷۸	تربیت بدنی و علوم ورزشی	دانشگاه تهران
دکتری	۱۳۸۶	فیزیولوژی ورزشی	دانشگاه تهران

اطلاعات استخدامی

محل خدمت	عنوان سمت	نوع استخدام	نوع همکاری	پایه
دانشگاه بیرجند، دانشکده علوم ورزشی	هیأت علمی گروه علوم ورزشی	رسمی قطعی	تمام وقت	۳۲

سوابق اجرایی

مدیر گروه علوم ورزشی

دانشگاه بیرجند

تاریخ: 10/5/1402

عضو هیئت ممیزه و کمیسیون تخصصی علوم انسانی

دانشگاه بیرجند

تاریخ: 16/12/1401

مدیر گروه علوم ورزشی

دانشگاه بیرجند

تاریخ: ۲۴/۱/۱۴۰۰

مسئول امور پژوهشی پردیس علوم رفتاری

دانشگاه بیرجند

تاریخ: ۱/۸/۱۳۹۸

پیشنهاد و راه اندازی مجموعه سالنهای بدنسازی دانشگاه

دانشگاه سیستان و بلوچستان

تاریخ: ۱/۷/۱۳۸۰

مدرس فدراسیون والیبال جمهوری اسلامی ایران
برگزاری ۳ دوره کلاس مربیگری درجه ۳ والیبال (دانشگاه آزاد زاهدان و دانشگاه سیستان و بلوچستان)
تاریخ: ۱۳۸۰-۱۳۸۳

مدیر گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
تاریخ: ۱۱/۱۰/۱۳۸۹-۹/۶/۱۳۹۲

دریافت مجوز انتشار مجله پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
تاریخ: ۲۵/۷/۱۳۹۰

راه اندازی دوره کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
تاریخ: ۱۶/۱۲/۱۳۹۰

مدیر مسئول و سردبیر مجله پژوهش در علوم زیستی و فعالیت بدنی
دانشگاه سیستان و بلوچستان
تاریخ: ۷/۹/۱۳۹۰

راه اندازی دوره کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی پردیس خودگردان
دانشگاه سیستان و بلوچستان
تاریخ: ۵/۵/۱۳۹۲

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه بیرجند
تاریخ: ۳/۱۲/۱۳۹۱

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی پژوهش در علوم زیستی ورزشی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه فردوسی مشهد
تاریخ: ۱/۷/۱۳۹۲

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی فیزیولوژی ورزشی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه
تاریخ: ۱/۸/۱۳۹۲

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی ورزش و علوم زیست حرکتی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه حکیم سبزواری
تاریخ: 1/1/1400

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی فیزیولوژی حرکت و تندرستی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آبادکتول
تاریخ: 1402/4/1

عضو هیات تحریریه مجله تخصصی پژوهش در تغذیه ورزشی
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه کردستان
تاریخ: 1403/8/1

جوایز و تقدیر نامه ها

رتبه سوم کارشناسی ارشد و دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران
مکان: دانشگاه تهران، تاریخ: ۱۳۷۸ (۱۸/۵۰) و ۱۳۸۶ (۱۷/۵۰)

ارزشیابی رساله دکتری تخصصی فیزیولوژی ورزش دانشگاه تهران با نمره ۱۹/۷۰
مکان: دانشگاه تهران، تاریخ: ۵/۶/۱۳۸۶

کسب عنوان مقاله برتر ششمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی " اثر تمرینهای سرعتی و بی تمرینی بر مولکول چسبان سلولی (SICAM-۱) موشهای صحرایی ویستار"
مکان: ایران-کیش، تاریخ: ۱۴/۱۲/۱۳۸۶

پایه تشویقی پژوهشی
مکان: دانشگاه سیستان و بلوچستان، تاریخ: ۱/۸/۱۳۹۰

پایه تشویقی پژوهشی
مکان: دانشگاه سیستان و بلوچستان، تاریخ: ۸/۱۱/۱۳۹۳

پژوهشگر برتر دانشگاه بیرجند
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: ۱۲/۹/۱۳۹۶

استاد نمونه دانشگاه بیرجند
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: ۱۲/۲/۱۳۹۸

پژوهشگر برتر دانشگاه بیرجند
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: ۱۶/۹/۱۳۹۹

پایه تشویقی پژوهشی
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: ۱/۷/۱۴۰۱

پژوهشگر برتر دانشگاه بیرجند
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: ۱۳/۹/۱۴۰۱

پایه تشویقی پژوهشی
مکان: دانشگاه بیرجند، تاریخ: 27/2/1403

مقالات در همایش ها

۱. مهدی مقرنسی، مهشید خدیش، مجید وحیدیان، تأثیر تمرینات مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر HOMA-IR و برخی شاخص های آنتروپومتریک مردان چاق و دارای اضافه وزن، دومین کنفرانس ملی یافته های نوین زیست شناسی، شماره صفحات ۰-۰، زاهدان، ۲۰۲۱، ۰۳ ۰۹.
۲. مهدی مقرنسی، فاطمه گلستانی، محبوبه عرفانی، فرسیدحسین ابطحی ایوری، تأثیر ۴ هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل اسپیرولینا بر سطوح نسفاتین ۱- و امتتین ۱- پلاسمایی دختران چاق دارای اضافه وزن و چاق، همایش ملی تربیت بدنی، تغذیه و طب ورزشی، شماره صفحات ۰-۰، مشهد، ۲۰۱۹، ۰۹ ۱۹.
۳. مهدی مقرنسی، پاپلی پرواتی سیدامین، راشکی جواد، بدوی مینا، تأثیر ۸ هفته تمرینات مقاومتی بر سطوح سرمی واسپین و شاخص توده بدنی معلولین مرد دارای اضافه وزن، سومین کنفرانس بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، شماره صفحات -، تهران، ۲۰۱۶، ۱۲ ۲۱.
۴. مهدی مقرنسی، مددی جابری میترا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بانی منصور، تیر ۸ هفته تمرین هوازی روی چرخ کارسنج بر مقادیر آپلین و CRP و عوامل وابسته به چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، شماره صفحات -، چابهار، ۲۰۱۶، ۰۹ ۱۴.
۵. مهدی مقرنسی، منفرد آرزیتا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بانی منصور، اثر مکمل دهی عصاره گزنه و تمرین هوازی بر پروتئین واکنشگر C و عوامل مرتبط با چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، شماره صفحات -، چابهار، ۲۰۱۶، ۰۹ ۱۴.
۶. مهدی مقرنسی، منفرد آرزیتا، وحیدیان رضازاده مجید، تأثیر ۸ هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره ضد التهابی گزنه بر شاخص های التهاب TNF- و IL-6 در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و پنجمین

- همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات - همدان، ۲۰۱۶، ۰۷، ۳۱.
۷. مهدی مقرنسی، مددی جابری میترا، وحیدیان رضازاده مجید، آثار طولانی مدت مصرف عصاره گزنه و تمرین هوازی منتخب بر مقادیر پلاسمایی آپلین و پروتئین واکنش گر C در زنان دچار اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات - همدان، ۲۰۱۶، ۰۷، ۳۱.
۸. مهدی مقرنسی، مقم افتخاری سهیلا، وحیدیان رضازاده مجید، اثیر مکمل دهی عصاره گزنه و تمرین هوازی روی چرخ کارسنج بر سطوح پلاسمایی پروتئین ضد اشتها نسفاتین ۱ و وزن زنان دچار اضافه وزن و چاق، دومین همایش بین المللی و پنجمین همایش ملی گیاهان دارویی و کشاورزی پایدار، شماره صفحات - همدان، ۲۰۱۶، ۰۷، ۳۱.
۹. Saeed Ilbeigi, Mehdi Mogharnasi, Bordbar Salar, Zandi Kaveh, Effect of six weeks aerobic training with of jujubes extract administration on the level of plasma Irisin in myocard infarction rats, یازدهمین همایش بین المللی علوم ورزشی، pp. - تهران، 12 05 2018.

مقالات در نشریات

1. Mehdi Mogharnasi, Anti-obesity effects of aerobic exercise along with Rosa canina seed extract supplementation in rats: The role of irisin and adipolin, Obesity Research & Clinical Practice, Vol. 3, No. 17, pp. 218-225, 2023, ISI, JCR, Scopus.
۲. مهدی مقرنسی، گائینی عباسعلی، شیخ الاسلامی وطنی داریوش، اشرفی هلن جواد، تاثیرات کوتاه مدت و طولانی مدت سه نوع فعالیت ورزشی سرعتی، استقامتی و ترکیبی بر فعالیت لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز و مالون دی آلدئید پلازما در رت، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۸، شماره ۳، شماره صفحات ۵-۲۰، ۲۰۱۵، ISC.
۳. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، خدیجه ملایی، تأثیر تمرینات هوازی بر هموگلوبین گلیکوزیله و رزیستین در افراد دارای اضافه وزن و چاق مبتلا به دیابت نوع دو: یک مرور نظام مند و فراتحلیل، دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، مجلد ۴، شماره ۱۶، شماره صفحات ۸-۲۵، ۲۰۲۹، ISC.
۴. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تأثیر تمرین هوازی بر مقادیر پلاسمایی لپتین و آدیپونکتین در کودکان و نوجوانان دارای اضافه وزن و چاق: یک مرور نظام-مند و فراتحلیل، غدد درون ریز و متابولیسم ایران، مجلد ۴، شماره ۲۵، شماره صفحات ۳۵۱-۳۶۳، ۲۰۲۴، ISC, Scopus.
۵. مهدی مقرنسی، عالییه باغبانی، محمد اسماعیل افضل پور، محسن محمدنیا احمدی، تاثیر مصرف کوتاه مدت چای سبز بر هزینه ی سوخت و سازی و اکسایش سوستررا حین تمرین حاد با شدت Fatmax در مردان سالم دارای اضافه وزن یا چاق، سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، مجلد ۳، شماره ۱۳، شماره صفحات ۳۳-۲۰۲۳، ۲۰۲۳، ISC.
۶. محمد یوسفی، زهرا بهرمان، مهدی مقرنسی، حسین طاهری چادر نشین، نهایتی، مالکی، تأثیر پروتکل هیپوترپی بر زمان شروع فعالیت عضالت اندام تحتانی در بیماران مبتال به مولتیپل اسکروزیس، طب توانبخشی، مجلد ۱، شماره ۱۲، شماره صفحات ۷۸-۲۰۲۳، ۲۰۲۳، ISC.
۷. رضا قهرمانی، زهرا غفاری، مهدی مقرنسی، تاثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و مصرف مکمل شنبلیله بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنش پذیر C و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن و چاق، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد ۲، شماره ۱۲، شماره صفحات ۱-۲۰۲۲، ۲۰۲۲، ISC.
۸. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تأثیر فعالیت بدنی بر سطوح سرمی آدیپوکیین های مرتبط با هومئوستاز انرژی (آدروپین، آسپروسین) و مقاومت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو یا چاقی: مروری سیستماتیک و متآنالیز، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره صفحات ۱-۲۰، ۲۰۲۴.
۹. مهدی مقرنسی، احمد اربابی، حامد فنایی، جواد نخزری خداخیر، تاثیر تمرین هوازی تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی اسپکسین و حساسیت به انسولین در رت های صحرایی نژاد ویستار مبتلا به دیابت بارداری: یک مطالعه تجربی، مجله دانشکده پزشکی اصفهان، مجلد ۷۸۷، شماره ۴۲، شماره صفحات ۸۹۲-۹۰۲، ۲۰۲۴، ISC, Scopus.
۱۰. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، مهرزاد مقدسی، تاثیر تمرینات ورزشی بر سطوح سرمی آدیپوکیین های مرتبط با هومئوستاز انرژی (آدروپین، آسپروسین) و مقاومت به انسولین در بیماران مبتلا به دیابت نوع دو یا چاقی: مروری سیستماتیک و متآنالیز، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره صفحات ۲۳-۴۳، ۲۰۲۴.
۱۱. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، تاثیر تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر رزیستین، کمترین و امتین-۱: یک مقاله مروری سیستماتیک، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد ۳۱، شماره ۱۶، شماره صفحات ۱۱۹-۱۳۲، ۲۰۲۴، ISC.
۱۲. مهدی مقرنسی، احمد اربابی، حامد فنایی، جواد نخزری خداخیر، تاثیر تمرین هوازی تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی گالکتین ۳ و مقاومت به انسولین در رت های صحرایی نژاد ویستار مبتلا به دیابت بارداری، مجله دانشکده

- پزشکی اصفهان، مجلد ۷۶۴، شماره ۴۲، شماره صفحات ۳۱۷-۲۰۲۴، Scopus، isc.
۱۳. مهدی مقرنسی، فهیمه ایمانپور، شیلا ناییبی، فر، تأثیر تمرینات مقاومتی و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی اسپکسین، عوامل خطرزای قلبی-عروقی و برخی شاخص-های ترکیب بدنی، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد ۳۱، شماره ۱۶، شماره صفحات ۱-۲۰۲۴، isc.
۱۴. مهدی مقرنسی، امید ظفرمند، تأثیر تمرین تناوبی شدید (HIIT) بر رزیستین، کمرین و امتن-۱: یک مقاله مروری سیستماتیک، ورزش و علوم زیست حرکتی، مجلد ۳۱، شماره ۱۶، شماره صفحات ۱-۲۰۲۴، isc.
۱۵. مهدی مقرنسی، مزگان اسکندری جوزقانی، سعید ایل بیگی، تأثیر هشت هفته تمرین مقاومت کل بدن (TRX) و مکمل دهی امگا-۳ بر مقادیر سرمی لپتین و درصد چربی بدن زنان دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه پزشکی مشهد، مجلد ۶، شماره ۶۶، شماره صفحات ۱۵۴۳-۲۰۲۴، isc.
۱۶. مهدی مقرنسی، فاطمه حاجی زاده، رضا قهرمانی، طوبی کاظمی، تأثیر چهار هفته مکمل دهی انار و تمرین در منزل بر فعالیت الکتریکی قلب و نیم رخ لیپیدی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۱، شماره ۳۰، شماره صفحات ۴۴-۲۰۲۳، isc.
۱۷. مهدی مقرنسی، فایزه معمارزاده، علی تقه الاسلامی، تأثیر شش هفته تمرین سی ایکس ورکس (CXWORX) همراه با مصرف مکمل گزنه بر نیمرخ لیپیدی، پروتئین واکنشر C و برخی شاخص های ترکیب بدنی زنان دچار اضافه وزن و چاق، سوخت و ساز و فعالیت ورزشی، مجلد ۲، شماره ۱۲، شماره صفحات ۱-۲۰۲۳، isc.
۱۸. مهدی مقرنسی، محمدرضا ایزدمهر، مرضیه ثاقب جو، اصغر زربان، تأثیر تمرین مقاومتی توأم با مصرف اسپیرولینا بر مالون دی آلدئید و ظرفیت تام آنتی اکسیدانی در مردان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۱، شماره ۱۰، شماره صفحات ۳۹-۲۰۲۳، ۴۹.
۱۹. مهدی مقرنسی، زهرا غفاری، رضا قهرمانی، بررسی تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف مکمل شنبلیله بر نیمرخ لیپیدی و شاخص-های ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن و چاق، ارمان دانش، مجلد ۲، شماره ۲۸، شماره صفحات ۱۷۱-۲۰۲۳، isc.
۲۰. مهدی مقرنسی، محمدرضا ایزدمهر، مرضیه ثاقب جو، اصغر زربان، تأثیر تمرین مقاومتی و مصرف اسپیرولینا بر شاخص های ضد اکسایشی مردان دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه پزشکی مشهد، مجلد ۳، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۲۳۳-۲۰۲۲، isc.
۲۱. مهدی مقرنسی، محمد اسماعیل افضل پور، حسین زهرائی، مجتبی امیرآبادی زاده، حسین نخعی، مقایسه تأثیر هشت هفته تمرین شنای تداومی و تناوبی با شدت بالا بر مقادیر بافتی آیریزین و حساسیت به انسولین در موش های صحرایی نر مبتلا به سندرم متابولیک، دانشگاه پزشکی مشهد، مجلد ۵، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۹۲۵-۲۰۲۲، isc.
۲۲. مهدی مقرنسی، رضوانه گلدوی، شیلا ناییبی، فر، تأثیر تمرینات تداومی بر سطوح پلاسمایی آدیپولین، حساسیت به انسولین و درصد چربی زنان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۲۱، شماره ۱۰، شماره صفحات ۴۲-۲۰۲۲، isc.
۲۳. مهدی مقرنسی، خاطره فروتن، محمد اسماعیل افضل پور، بررسی تأثیر ۶ هفته تمرین تناوبی شدید همراه با مصرف مکمل شنبلیله بر سطوح پلاسمایی مالون دی آلدئید و گلوکاتایون پراکسیداز زنان دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۱، شماره ۹، شماره صفحات ۱-۲۰۲۲، ۷.
۲۴. مهدی مقرنسی، خدیجه ابراهیمی، تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل شنبلیله بر شاخص های سیستم ایمنی در زنان دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه پزشکی مشهد، مجلد ۱، شماره ۶۵، شماره صفحات ۱۹۳-۲۰۲۲، isc.
۲۵. مهدی مقرنسی، الناز جاهد، اصغر زربان، رضا قهرمانی، تأثیر چهار هفته تمرین در منزل و مصرف مکمل انار بر وضعیت استرس اکسایشی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۲، شماره ۲۹، شماره صفحات ۸۵-۲۰۲۲، isc.
۲۶. مهدی مقرنسی، تاجی طبس آسیه، تأثیر ۱۰ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی نسفاتین-۱ و شاخص مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو، دیابت و متابولیسم ایران- دیابت و لیپید ایران، مجلد ۳، شماره ۱۴، شماره صفحات ۱۰۱-۲۰۱۵، isc.
۲۷. مهدی مقرنسی، پذیرایی محسن، رحیمی اسکندر، اثر تعاملی ۸ هفته تمرین هوازی و مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ بر غلظت هموسیستئین پلازما در مردان سالمند، مجله دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، مجلد ۲، شماره ۱۹، شماره صفحات ۱۴۶-۲۰۱۲، isc.
۲۸. مهدی مقرنسی، مرادی علی اکبر، رحیمی اسکندر، اثر ۱۲ هفته تمرین استقامتی بر مولکول چسبان بین سلولی sICAM-۱ (عامل التهاب عروقی) و پروفایل لیپید مردان سالمند، مجله دانشگاه پزشکی اصفهان، مجلد ۱۵۵، شماره ۲۹، شماره صفحات ۱۰۱-۲۰۱۱، Scopus، isc.

- Saravani, Effects of Aerobic Interval Training Along Ginkgo Biloba Supplementation on Passive Avoidance Memory and GDNF Gene Expression in Alzheimer, *Jundishapur Journal of Natural Pharmaceutical Products*, Vol. 2, No. 19, pp. 144050-144050, 2024, [isc.Scopus](#)
- Mehdi Mogharnasi, The effect of 10 weeks of combined training on gene expression of nuclear factor κ B and sirtuin 1 in fast and slow twitch muscles in elderly male rats, *Medical Laboratory Journal*, Vol. 3, No. 18, pp. 32-35, 2024, [isc](#)
- Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Mahdi Mohammadi, Elham Ghasemi, Spirulina supplementation and circuit resistance training (CRT) reduce serum asprosin and appetite and improve energy balance in men with obesity and overweight, *Hormones-International Journal of Endocrinology and Metabolism*, Vol. 4, No. 23, pp. 1-9, 2024, [JCR.Scopus](#)
- Mehdi Mogharnasi, Nahid Bijeh, A. Vieira, Comparison of the effect of aerobic, resistance and combined training on some inflammatory markers in obese men, *Science and Sports*, Vol. 5, No. 38, pp. 593-601, 2023, [JCR.Scopus](#)
- Mehdi Mogharnasi, Effect of six weeks Pilates training along with dill supplementation on serum concentrations of nesfatin-1, lipocalin-2, and insulin resistance in females with overweight and obesity: a randomized controlled trial, *Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 1, No. 27, pp. 1-8, 2022, [JCR.isc.Scopus](#)
- Mehdi Mogharnasi, Khedri Gholam Reza, Interaction Effect of 8-Week Aerobic Exercise and Omega-3 Fatty Acid Supplementation on Plasma Adiponectin Concentration, *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 3, No. 15, pp. 36-41, 2012, [isc](#) - زاهدان
۳۵. مهدی مقرنسی، صدیقه راستی، هادی سریر، فاطمه حاجی زاده، اثر شش هفته تمرین تناوبی و تداومی هوازی همراه با مصرف عصاره عناب بر مقادیر پلاسمایی نسفاتین-۱ موش های صحرائی در دچار سکتة قلبی، دانشکده پزشکی مشهد، مجلد ۶، شماره ۶۷، شماره صفحات ۱۵۲۴-۲۰۲۵، ۱۴۱۳، [isc](#).
۳۶. مهدی مقرنسی، فاطمه کاظمی نسب، امید ظفرمند، نفیسه حسن پور، اثر تمرینات هوازی و مقاومتی بر سطوح امتین-۱ و نسفاتین-۱ در بزرگسالان: یک مرور نظام مند و فراتحلیل، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۴، شماره ۳۰، شماره صفحات ۲۹۵-۲۰۲۴، ۳۱۵، [isc](#).
۳۷. مهدی مقرنسی، مراد حسینی، امید ظفرمند، تأثیر هشت هفته تمرین همزمان بر مقاومت انسولینی و مقادیر پلاسمایی رزیستین و گلوکز مردان میانسال دارای اضافه وزن و چاق، مطالعات کاربردی تندرستی در فیزیولوژی ورزش، مجلد ۱، شماره ۹، شماره صفحات ۳۵-۲۰۲۲، ۴۷.
۳۸. مهدی مقرنسی، بابک مصطفی فرخانی، فاطمه خدادادی، غزاله کریمی ترشیزی، محمد مسافری ضیاءالدینی، تأثیر ریکاوری با غوطه‌وری در آب سرد بر شاخص‌های آسیب عضلانی و عملکرد ورزشی متعاقب انجام فعالیت سرعتی تکراری در فوتبالیست‌های مرد جوان، پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، مجلد ۲، شماره ۱۴، شماره صفحات ۱۵۱-۲۰۲۲، ۱۶۲، [isc](#).
۳۹. مهدی مقرنسی، کریم دهقانی، مرضیه ثاقب جو، محمد ملکانه، هادی سریر، اثر مصرف جلبک سبز-آبی اسپیرولینا (*Spirulina Platensis*) و تمرینات مقاومتی دایره‌ای بر پروفایل لیپیدی در مردان میانسال دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی بیرجند، مجلد ۳، شماره ۲۸، شماره صفحات ۲۴۸-۲۰۲۱، ۲۵۹، [isc](#).
۴۰. محمد یوسفی، زهرا بهرمان، مهدی مقرنسی، حسین طاهری چادر نشین، زهرا ابراهیم آبادی، بررسی فعالیت الکترومیوگرافی اندام تحتانی حین آغاز راه رفتن در افراد مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، کومش - Koomesh، مجلد ۵، شماره ۲۳، شماره صفحات ۵۵۶-۲۰۲۱، ۵۶۲، [isc.Scopus](#).
۴۱. مهدی مقرنسی، اقدس کاظمی مهر، سعید ایل بیگی، تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف شیر سویا بر نیمرخ لیپیدی، ترکیب بدنی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی زنان سالمند شهر یاسوج، ارمغان دانش، مجلد ۴، شماره ۲۶، شماره صفحات ۶۱۱-۲۰۲۱، ۶۲۳، [isc](#).
۴۲. مهدی مقرنسی، بابک مصطفی فرخانی، سیده‌های اصغری، هادی رضوی، محسن بهرادنسب، تأثیر ۴ هفته تمرینات موازی مقاومتی-هوازی به روش-های تناوبی و تداومی بر توان، قدرت عضلانی و حداکثر اکسیژن مصرفی بازیکنان جوان فوتبال، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۱۹، شماره ۹، شماره صفحات ۲۰-۳۲، ۲۰۲۱، [isc](#).
۴۳. مهدی مقرنسی، کریم دهقانی، مرضیه ثاقب جو، هادی سریر، محمد ملکانه، تغییرات سطوح لیپوکالین-۲ پس از تمرینات مقاومتی و مصرف میکرو-جلبک اسپیرولینا در مردان دارای اضافه وزن و چاق، فیض، مجلد ۵، شماره ۲۵، شماره صفحات ۱۱۸۴-۲۰۲۱، ۱۱۹۳، [isc](#).
۴۴. مهدی مقرنسی، صالحه غلامی مقدم، کریم دهقانی، تأثیر مکمل دهی اسپیرولینا و تمرینات مقاومتی دایره‌ای بر

۶۱. مهدی مقرنسی، گلدوی رضوانه، جعفری مهری، بررسی آثار ۴ هفته بی‌تمرینی پس از یک دوره تمرین مقاومتی بر سطوح آپلین پلاسمایی دختران دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۱۰، شماره ۱۱، شماره صفحات ۹۵-۲۰۱۷، ۱۰۵، ISC.
۶۲. مهدی مقرنسی، مقدم افتخار سهیلا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بای منصور، تاثیر هشت هفته تمرین هوازی با چرخ کارسنج و مصرف عصاره گزنه بر سطوح پلاسمایی نسفاتین-۱ و پروتئین واکنشگر C در زنان دارای اضافه وزن و چاق، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۹، شماره ۱، شماره صفحات ۱۲۳-۲۰۱۷، ۱۴۱، ISC.
۶۳. مهدی مقرنسی، بیات جواد، فوادالدینی محسن، صالحی کیا عباس، حسینی مهران، شهامت نشتیفانی فرهاد، تاثیر مصرف آغوز به همراه تمرینات هوازی و بی‌هوازی بر پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی‌اکسیدانی تام موشهای صحرایی نر ویستار، ارمغان دانش، مجلد ۲۱، شماره ۳، شماره صفحات ۲۶۵-۲۰۱۶، ۲۷۷، ISC.
۶۴. مهدی مقرنسی، دهقانی کریم، طالعی رودی مرضیه، اثر تمرینات تناوبی با شدت بالا بر مقادیر رزیستین پلاسمایی دانشجویان پسر غیرورزشکار (یک مطالعه آزمایشی)، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۹، شماره ۱۱، شماره صفحات ۳۳-۲۰۱۶، ۴۰، ISC.
۶۵. مهدی مقرنسی، تشکری زاده مهلا، بررسی تاثیر ده هفته تمرین مقاومتی بر HSP۷۰ و مقاومت به انسولین زنان دیابتی نوع ۲، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۸، شماره ۳، شماره صفحات ۳۴۱-۲۰۱۶، ۳۵۱، ISC.
۶۶. مهدی مقرنسی، تاجی طبس آسیه، تیر ۱۰ هفته تمرین استقامتی روی چرخ کارسنج بر سطوح نسفاتین-۱ و مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع دو، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۸، شماره ۱، شماره صفحات ۹۵-۲۰۱۶، ۱۰۷، ISC.
۶۷. مهدی مقرنسی، عبایسی دلویی نادیه، تاثیر ۸ هفته تمرین مقاومتی دایره ای بر سطوح پلاسمایی واسپین، پروتئین واکنشگر C با حساسیت بالا در زنان جوان دارای اضافه وزن و چاق، دانشگاه علوم پزشکی قم، مجلد ۱۰، شماره ۵، شماره صفحات ۳۸-۲۰۱۶، ۴۶، ISC.
۶۸. مهدی مقرنسی، سالارمحمدی سعدالله، معرفتی حمید، امینی زاده سهیل، حاج غنی مهناز، ت تیریک دوره تمرین استقامتی توام با تزریق تستوسترون بر مقادیر کمترین و آپلین در فرآیند توانبخشی رت های دچار ایسکمی قلبی، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۳، شماره ۶، شماره صفحات ۳۱-۲۰۱۶، ۴۱، ISC.
۶۹. مهدی مقرنسی، نصرآبادی مهین، ت تیر تمرین ایروبیک موزون بر سطوح سرمی امتن-۱ و برخی متغیرهای آنتروپومتریکی در زنان چاق، دیابت و متابولیسم ایران- دیابت و لیپید ایران، مجلد ۱۵، شماره ۳، شماره صفحات ۱۹۲-۲۰۱۶، ۲۰۰، ISC.
۷۰. مهدی مقرنسی، ایزدی قهفرخی مریم، فرامرزی محمد، تاثیر ۸ هفته تمرین ایروبیک و مصرف مکمل چای سبز بر پروتئین شوک حرارتی (HSP۷۲) و BMI زنان چاق دیابتی نوع ۲، ارمغان دانش، مجلد ۲۰، شماره ۱۲، شماره صفحات ۱۶-۲۰۱۶، ۲۰۱۶، ISC.
۷۱. مهدی مقرنسی، شهامت نشتیفانی فرهاد، فوادالدینی محسن، بان پروری مریم، بیات جواد، حسینی مهران، ارزیابی اثرات حفاظتی مصرف مکمل آغوز بر شاخص های آسیب عضلانی ناشی از ورزش در موش صحرایی، مطالعات کاربردی علوم زیستی در ورزش، مجلد ۴، شماره ۸، شماره صفحات ۹-۲۰۱۶، ۱۹، ISC.
۷۲. مهدی مقرنسی، مددی جابری میترا، وحیدیان رضازاده مجید، کرجی بانی منصور، تاثیر ۸ هفته تمرین هوازی منتخب و مصرف عصاره هیدروالکی گزنه بر مقادیر آپلین و hs-CRP پلازما زنان دارای اضافه وزن و چاق، ارمغان دانش، مجلد ۲۱، شماره ۹، شماره صفحات ۸۴۶-۲۰۱۶، ۸۵۹، ISC.
۷۳. مهدی مقرنسی، ایزدی قهفرخی مریم، فرامرزی محمد، تاثیر ۱۰ هفته تمرین هوازی و مصرف مکمل چای سبز بر نیمرخ لیپیدی و مقاومت به انسولین و آنزیم های کبدی (GGT، ALT، AST) زنان چاق دیابتی نوع ۲، ارمغان دانش، مجلد ۲۰، شماره ۲، شماره صفحات ۱۶۱-۲۰۱۵، ۱۷۱، ISC.
۷۴. مهدی مقرنسی، بهرام محمدابراهیم، تاثیر دوازده هفته تمرین تناوبی با شدت بالا (HIIT) بر سطوح لپتین و عوامل وابسته به چاقی دانشجویان دختر دچار اضافه وزن، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۶، شماره ۴، شماره صفحات ۴۵۱-۲۰۱۵، ۴۶۵، ISC.
۷۵. مهدی مقرنسی، جعفری مهری، سلیمی خراشاد علیرضا، تاثیر دو نوع تمرین استقامتی و مقاومتی بر مقادیر پلاسمایی کمترین و عوامل وابسته به چاقی در دختران دارای اضافه وزن و چاق، ارمغان دانش، مجلد ۲۰، شماره ۴، شماره صفحات ۲۷۳-۲۰۱۵، ۲۸۶، ISC.
۷۶. مهدی مقرنسی، تاجی طبس آسیه، ت تیر ۱۰ هفته تمرین مقاومتی بر سطوح سرمی نسفاتین-۱ و شاخص مقاومت به انسولین در زنان مبتلا به دیابت نوع ۲، دیابت و متابولیسم ایران- دیابت و لیپید ایران، مجلد ۱۴، شماره ۳، شماره صفحات ۱۷۹-۲۰۱۵، ۱۸۸، ISC.
۷۷. مهدی مقرنسی، گلدوی رضوانه، تاثیر دو شیوه تمرین استقامتی و مقاومتی بر سطوح آپلین پلاسمایی و برخی متغیرهای آنتروپومتریکی دختران دچار اضافه وزن و چاق، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۷، شماره ۲، شماره صفحات ۲۶۱-۲۰۱۵، ۲۷۷، ISC.

۷۸. مهدی مقرنسی، عظیمی دخت سیدمحمد، کارگر شورکی محمدخلیل، زارع زاده مهریزی علی اصغر، تیر ۸ هفته تمرین تناوبی بر مقاومت به انسولین و نیمرخ چربی مردان دیابتی نوع ۲ تحت درمان با متفورمین، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۷، شماره ۳، شماره صفحات ۴۶۱-۲۰۱۵، ۴۷۶. ISC.
۷۹. مهدی مقرنسی، باقری میترا، اثر دوازده هفته تمرین مقاومتی دایره ای بر پروتئین واکنشگر C و نیمرخ لیپیدی زنان غیرفعال، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۲، شماره ۶، شماره صفحات ۲۴۱-۲۰۱۴، ۲۵۲. ISC.
۸۰. مهدی مقرنسی، دهقانی کریم، تیر تمرینهای تناوبی با شدت بالا (HIIT) و بی تمرینی متعاقب آن بر مقادیر آدیپونکتین پلاسمایی دانشجویان پسر غیرورزشکار، دانشور پزشکی، مجلد ۲۲، شماره ۱۱۴، شماره صفحات ۲۰۱۴، ۲۰۱۴. ISC.
۸۱. مهدی مقرنسی، موسی زاده حمید، اثر مکمل دهی امگا ۳ بر حساس ترین شاخصهای پیشگویی کننده بیماریهای قلبی-عروقی (hs-CRP و IL-6) پس از تمرینات هوازی، فیزیولوژی ورزشی، مجلد ۲۱، شماره ۶، شماره صفحات ۱۳۷-۲۰۱۴، ۱۵۲. ISC.
۸۲. مهدی مقرنسی، آزادمنش مجید، موسی زاده حمید، اثر تمرین هوازی و مکمل اسیدهای چرب امگا ۳ بر مولکول چسبان بین سلولی-۱ (sICAM) در مردان سالمند، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۱، شماره ۵، شماره صفحات ۱۲۵-۲۰۱۳، ۱۳۸. ISC.
۸۳. مهدی مقرنسی، گائینی عباسعلی، کردی محمدرضا، رواسی علی اصغر، جوادی ابراهیم، شیخ الاسلامی وطنی داریوش، اثر ۴ هفته بی تمرینی پس از تمرینات سرعتی شدید بر عوامل خطرزای آسیبهای التهابی آتروژن، علوم زیستی ورزشی، مجلد ۱، شماره ۹، شماره صفحات ۵-۲۰۱۱، ۲۰. ISC.
۸۴. مهدی مقرنسی، گائینی عباسعلی، شیخ الاسلامی وطنی داریوش، مقایسه ت تیر دو شیوه تمرین هوازی و بی هوازی بر برخی سیتوکینهای پیش التهابی در موش صحرایی نر بالغ، غدد درون ریز و متابولیسم ایران، مجلد ۲، شماره ۱۱، شماره صفحات ۱۹۱-۲۰۰۹، ۱۹۸. Scopus. ISC.
85. Mehdi Mogharnasi, Mohammad Malekaneh, Marziyeh Saghebjo, Shila Nayebifar, The Combinatory Effect of Spirulina Supplementation and Resistance Exercise on Plasma Contents of Adipolin, Apelin, Ghrelin, and Glucose in Overweight and Obese Men, Mediators of Inflammation, Vol. 9539286, No. 2022, pp. 1-9, 2022, ISI, JCR, Scopus.
86. Mehdi Mogharnasi, Seyyed Hossein Abtahi, & Eivari, The effects of spirulina under high intensity interval training on levels of nesfatin-1, omentin-1, and lipid profiles in overweight and obese females: A Randomized, Controlled, Single-blind Trial, Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 1, No. 26, pp. 1-10, 2021, JCR, ISC, Scopus.
87. Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Mehdi Mogharnasi, Effects of High and moderate-Intensity Interval Training on pulmonary and performance parameters in miners suffering from Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 10, No. 63, pp. 673-678, 2021, ISI, JCR, Scopus.
88. Mehdi Mogharnasi, Siahkouhian Marefat, Bahram Mohammad Ebrahim, Muscle Flexibility and Explosive Power in Young Artistic Gymnast Boys at Different Performance Level, Science of Gymnastics Journal, Vol. 2, No. 13, pp. 253-262, 2021, ISI, Scopus.
89. Mehdi Mogharnasi, Sadollah Salar, & Mohammadi, Hamid Marefati, Soheil Aminzadeh, Effects of different exercise intensities on serum levels of Apelin and Chemerin in male Wistar rats, Annals of the Romanian Society for Cell Biology, Vol. 6, No. 25, pp. 11597-11602, 2021, Scopus.
90. Mehdi Mogharnasi, Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Effects of High and moderate-Intensity Interval Training on pulmonary and performance parameters in miners suffering from Chronic Obstructive Pulmonary Diseases, Journal of Occupational and Environmental Medicine, Vol. 10, No. 63, pp. 673-678, 2021, ISI, JCR, Scopus.
91. Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Fereshteh Ahmadabadi, Chun, & Jung Huang, Aerobic interval training improves irisin and chemerin levels of the liver and visceral adipose tissues, and circulating asprosin in rats with metabolic syndrome, Physiology International, Vol. 3, No. 108, pp. 383-397, 2021, ISI, JCR, Scopus.
92. Mehdi Mogharnasi, Mohsen Mohammadnia Ahmadi, Effects of Moderate Intensity Interval Training on workers suffering from Restrictive Lung Diseases associated with working in Iran Occupational Health, Vol. 1, No. 18, pp. 32-44, 2021, ISC, Scopus.
93. Mehdi Mogharnasi, Azam Bagherinia, Maryam Banparvari, Aynollah Naderi, The Effect of 6-

- Week Interval and Continuous Training with Zizphus Vulgaris Extract Supplementation on Hippocampus's BDNF Male Wistar Rats, *International Journal of Health Studies*, Vol. 4, No. 6, pp. 5-8, 2020.
- Fanaei Hamed, Mehdi Mogharnasi, Hossein Nakhaei, Effect of continuous and interval .94 swimming training on levels of asprosin, lipid profile, glucose and insulin resistance in rats with . metabolic syndrome, *Obesity Medicine*, Vol. 15, No. 1, pp. 1-7, 2019, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Karajibani Mansour, Montazerifar Farzaneh, Mousavi Gillani Seyed .95 Reza, Dasheipour Alireza, The effect of endurance exercise training on vaspin, lipid profile and anthropometric indices in young people, *Journal of Nutrition and Food Security*, Vol. 4, No. 4, pp. 263-271, 2019, isc
- Mehdi Mogharnasi, Taherichadorneshin Hossein, Abbasi Deloei Nadieh, Effect of exercise .96 training type on plasma levels of vaspin, nesfatin-1, and high-sensitivity C-reactive protein in . overweight and obese women, *Obesity Medicine*, Vol. 13, No. 1, pp. 34-38, 2019, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Taherichadorneshin Hossein, Papoli Baravati Seyed Amin, Teymuri .97 Asma, Effects of upper-body resistance exercise training on serum nesfatin-1 level insulin resistance and body composition in obese paraplegic men, *Disability and Health Journal*, Vol. 12, No. 1, pp. 29-34, 2019, JCR.Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Tashakorizadeh Mahla, Nayebifar Shila, The Effects of Resistance and .98 Endurance Training on Nesfatin-1 HSP70 Insulin Resistance and Body Composition Levels in Women with Type 2 Diabetes Mellitus, *Science and Sports*, Vol. 34, No. 1, pp. 15-23, 2019, JCR.Scopus
- Marziyeh Saghebjo, Mehdi Mogharnasi, Fereshteh Ahmadabadi, The response of meteorin-like .99 hormone and interleukin-4 in overweight women during exercise in temperate warm and cold . water, *Hormone Molecular Biology and Clinical Investigation*, Vol. 3, No. 26, pp. 1-7, 2018, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Karajibani Mansour, Montazarifar Farzaneh, Mousavi Gillani Seyed .100 Reza, Dasheipour Alireza, Effect of Aerobic and Anaerobic Exercises on Anthropometric Parameters Chemerin and Adiponectin Levels in Non-Athletic Men, *Health Scope*, Vol. 7, No. 2, pp. 61819-61819, 2018, WOS.isc
- Mehdi Mogharnasi, Delavar Reza, Khobkhahi Nazanin, The Effects of Combined Training on .101 Oxidative Stress and Antioxidant Defense Indicators, *International Journal of Basic Science in . Medicine*, Vol. 2, No. 1, pp. 29-32, 2017, isc
- Mehdi Mogharnasi, Barahooee Khajeahmad Maryam, Salehikia Abbas, Foadoddini .102 Mohsen, Bayat Javad, The Long-Term Effects of Colostrum Supplementation and Sprint-Endurance Training on Plasma VEGF Levels in Male Wistar Rats, *International Journal of Basic . Science in Medicine*, Vol. 2, No. 3, pp. 151-156, 2017, isc
- Mehdi Mogharnasi, Mesbahzadeh Behzad, Abbasi Maleki Saeid, Moradi Kor Nasroallah, The .103 effects of oral supplementation of spirulina platensis microalgae on hematological parameters in streptozotocin-induced diabetic rats, *American Journal of Translational Research*, Vol. 9, No. 12, pp. 5238-5244, 2017, JCR.Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Cheragh , Birjandi Kazem, Cheragh , Birjandi Sadegh, Taherichadorneshin .104 Hossein, The effects of resistance and endurance training on risk factors of vascular inflammation and atherogenesis in non-athlete men, *Interventional Medicine and Applied . Science*, Vol. 9, No. 4, pp. 185-190, 2017, ISI.Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Kazemi Tooba, Abtahi Hossein, The effect a ten-week high intensity .105 interval training and ginger consumption on inflammatory indices contributing to atherosclerosis in women, *Journal of Research in Medical Sciences*, Vol. 21, No. 1, pp. 116-116, 2016, JCR.isc.Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Papoli Baravati Seyed Amin , Badiakhar Hasan, Rahimi Elmira, Response .106 and compatibility of plasma levels of nesfatin-1 glucose and insulin resistance index to circuit . resistance training in obese disabled men, *IIOAB Journal*, Vol. 7, No. 8, pp. 74-81, 2016, ISI.Scopus

- Mehdi Mogharnasi, Kazemi Tooba, Abtahi Eivari Hossein, Determination of Atherosclerosis .107 markers changes after HIIT and ginger consumption in response to acute exercise in overweight women, Journal of Applied Pharmaceutical Science, Vol. 6, No. 7, pp. 78-84, 2016, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Nakhaei Hossein, Dahmarde Khalighi Mohammad Reza, The effects of .108 ten-week training followed by four-week detraining on serum resistin of non-athlete Iranian male students, IIOAB Journal, Vol. 7, No. 10, pp. 7-11, 2016, ISI, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Aghamohmmadi Fahimeh, Kianian Toktam, Effects of different types of .109 exercise training and detraining on plasma homocysteine and the factors associated with obesity in sedentary young men, Der Pharmacia Lettre, Vol. 7, No. 9, pp. 78-83, 2015, Scopus
- Mehdi Mogharnasi, Dehghani Karim, Effects of 10 weeks of aerobic interval training and 4 .110 weeks detraining on plasma adiponectin levels in male student non-athletes زاهدان - isc, Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, Vol. 17, No. 10, pp. 1-7, 2015, isc
- Mehdi Mogharnasi, Jafari Mehri, The protective effect of different methods of exercise .111 training on plasma levels of Nesfatin-1 cardiorespiratory endurance and body composition in overweight and obese females, overweigh, مراقبت های نوین, Vol. 12, No. 2, pp. 61-67, 2015, isc
- Mehdi Mogharnasi, Paziraei Mohsen, Azadmanesh Majid, Rezaei Mehdi, The Interactive effect .112 of aerobic exercise and omega-3 fatty acids supplement on plasma homocysteine concentration and sICAM-1 in elderly men, International Journal of Review in Life Sciences, Vol. 5, No. 9, pp. 826-833, 2015
- Mehdi Mogharnasi, Behnam Behzad, Eslami Rasol, Effects of endurance and Circurt .113 resistance training on lipid profiles heart rate and Hematological parameters in obese male students, Annals of Applied Sport Science, Vol. 2, No. 4, pp. 11-22, 2014, ISI, Scopus

پایان نامه ها

۱. مقایسه تاثیر چهار هفته تمرین استقامت در سرعت تولیدی با و بدون توپ بر شاخص های آمادگی جسمانی فوتبالیست های مرد جوان ، علیرضا زال سیاه دشت ، ۱۴۰۳/۶/۲۸
۲. تاثیر تمرین هوازی تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی گالکتین-3، اسپکسین و مقاومت به انسولین در موش های صحرایی مبتلا به دیابت بارداری ، احمد اربابی ، ۱۴۰۳/۶/۲۸
۳. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی اسپکسین، پروتئین واکنشگر-C و برخی شاخص های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، فهیمه ایمانیور ، ۱۴۰۳/۶/۱۷
۴. تأثیر انواع تمرین در آب بر بیان ژنی عامل هسته ای β و سیرتوئین-1 در عضلات تند و کند انقباض رت های نر سالمند ، هادی یاراحمدی ، ۱۴۰۳/۶/۱۰
۵. تاثیر هشت هفته تمرین تناوبی هوازی و مصرف مکمل جینکوبیلوبا بر بیان ژن های TUG1، MEG3 و GDNF در بافت هیپوکامپ موشهای صحرایی آلزایمری شده ، سپیده بصیرت دهکردی ، ۱۴۰۳/۳/۲۷
۶. تاثیر هشت هفته تمرین مقاومت کل بدن (TRX) و مکمل دهی امگا-3 بر مقادیر سرمی لپتین، آدیپونکتین، ترکیب بدن و برخی از شاخص های عملکردی زنان دارای اضافه وزن و چاق ، مژگان اسکندری جوزقانی ، ۱۴۰۳/۲/۸
۷. تاثیر هشت هفته تمرین با سه شیوه ترکیبی بر برخی شاخص های استرس اکسایشی و التهابی، قدرت عضلانی و توان انفجاری مردان تمرین کرده ، روح اله گلی ، ۱۴۰۲/۱۱/۳۰
۸. تاثیر شش هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل چای سبز بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنش پذیر C و برخی عوامل آمادگی جسمانی و ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن و چاق ، معصومه برنا ، ۱۴۰۲/۱۱/۲۸
۹. تاثیر شش هفته تمرین مقاومتی با وزن بدن و مصرف مکمل دارچین بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنش پذیر C و ترکیب بدنی زنان دارا یاضافه وزن و چاق ، مژگان نخعی فر ، ۱۴۰۲/۱۱/۱۱
۱۰. اثر هشت هفته تمرینات HIIT و محدودیت کالری بر شاخص های استرس اکسیداتیو و وضعیت آنتی اکسیدانی عضله ی دوقلو موش های نر پیر نژاد ویستار ، حمیده علی پور ، ۱۴۰۲/۷/۱۲
۱۱. تاثیر چهار هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل زردچوبه بر سطوح پلاسمایی پروتئین واکنش پذیر C و نیمرخ لیپیدی زنان دارای اضافه وزن و چاق ، مژگان جعفری ، ۱۴۰۲/۷/۴
۱۲. تاثیر مصرف کوتاه مدت چای سبز بر هزینه ی سوخت و سازی و اکسایش سوپسترا حین تمرین حاد با شدت Fatmax در مردان سالم دارای اضافه وزن یا چاق ، عالیه باغبانی ، ۱۴۰۱/۱۱/۱۸

۱۳. تأثیر ۶ هفته تمرین سی ایکس ورکس همراه با مصرف مکمل گزنه بر نیمرخ لیپیدی، پروتئین و اکنشگر C و برخی شاخص های ترکیب بدنی زنان دچار اضافه وزن و چاقی ، فایزه معمارزاده ، ۱۴۰۱/۹/۲۱
۱۴. تأثیر چهار هفته مکمل دهی انار و تمرین در منزل بر فعالیت الکتریکی قلب و نیم رخ لیپیدی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق ، فاطمه حاجی زاده ، ۱۴۰۱/۷/۱۱
۱۵. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر پراکسیداسیون لیپیدی، برخی شاخص های ضد اکسایشی و ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، محمدرضا ایزدمهر ، ۱۴۰۱/۶/۲۸
۱۶. تأثیر چهار هفته تمرین در منزل و مصرف مکمل انار بر نشانگرهای متابولیسم آهن، استرس اکسایشی و برخی شاخص های ترکیب بدنی در زنان یائسه دارای اضافه وزن و چاق ، الناز جاهد ، ۱۴۰۱/۶/۹
۱۷. مقایسه تأثیر تمرینات مقاومتی فانکشنال (عملکردی) و سنتی بر برخی شاخص های زیست- حرکتی، ترکیب بدنی و غربالگری حرکتی مردان سالم غیرفعال ، سروش صمصام ، ۱۴۰۱/۲/۲۸
۱۸. تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و مصرف مکمل شنبلیله بر سطوح پلاسمایی مالون دی آلدئید و گلوکاتیون پراکسیداز زنان دارای اضافه وزن و چاق ، خاطره فروتن ، ۱۴۰۰/۶/۳۱
۱۹. تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید (HIIT) و مصرف مکمل شنبلیله بر سطوح پلاسمایی پروتئین و اکنش پذیر C، نیمرخ لیپیدی و کورتیزول زنان دارای اضافه وزن و چاق ، زهرا غفاری ، ۱۴۰۰/۶/۳۱
۲۰. تأثیر شش هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل شنبلیله بر برخی شاخص های سیستم ایمنی و میزان تعدیل چاقی در زنان دارای اضافه وزن و چاق ، خدیجه ابراهیمی ، ۱۴۰۰/۶/۳۰
۲۱. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی رزیستین و برخی از شاخص های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، صالحه غلامی مقدم ، ۱۳۹۹/۱۲/۲۵
۲۲. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی رزیستین و برخی از شاخص های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، صالحه غلامی مقدم ، ۱۳۹۹/۱۲/۲۵
۲۳. تأثیر هشت هفته تمرین تناوبی شدید و تداومی با شدت متوسط بر سطوح پلاسمایی آسپروسین، آدیپولین، حساسیت به انسولین و برخی شاخصهای ترکیب بدنی زنان دارای اضافه وزن و چاق ، رضوانه گلدوی ، ۱۳۹۹/۱۲/۲۴
۲۴. بررسی تأثیر هشت هفته تمرین شنای تداومی و تناوبی با شدت بالا بر مقادیر بافتی کمرب، آیریزین و مقاومت به انسولین موش های صحرایی نر مبتلا به سندرم متابولیک ، حسین زهرائی ، ۱۳۹۹/۱۰/۲۹
۲۵. تأثیر هشت هفته تمرین هوازی و مقاومتی بر غلظت های سرمی عامل رشد عصب و نوروتروفین 4 در زنان مبتلا به نوروپاتی دیابتی ، فریده رضائی نامجو ، ۱۳۹۹/۱۰/۷
۲۶. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی لیپوکالین-2، آیریزین و برخی شاخص-های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، کریم دهقانی ، ۱۳۹۹/۳/۲۴
۲۷. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی دایره ای و مصرف مکمل اسپیرولینا بر مقادیر پلاسمایی لیپوکالین-2، آیریزین و برخی شاخص-های ترکیب بدنی مردان دارای اضافه وزن و چاق ، کریم دهقانی ، ۱۳۹۹/۳/۲۴
۲۸. تأثیر هشت هفته تمرین مقاومتی و مصرف شیر سویا بر نیمرخ لیپیدی، ترکیب بدنی و برخی از عوامل آمادگی جسمانی زنان سالمند ، اقدس کاظمی مهر ، ۱۳۹۸/۱۱/۱۳
۲۹. تأثیر تمرین پیلاتس و مصرف مکمل دارچین بر ترکیب بدن و برخی عوامل آمادگی جسمانی زنان دارای اضافه وزن و چاق ، محبوبه صنوبری ، ۱۳۹۸/۱۰/۲۹
۳۰. تأثیر 6 هفته تمرین هوازی و مصرف عصاره آبی دانه زیره سیاه (carum carvi) بر سطوح پلاسمایی آدیپولین، آیریزین، پروفایل لیپیدی و بیان ژن های CTRP12 و FNDC5 بافت چربی موش های صحرایی نر چاق ، صدیقه طاهرزاده ، ۱۳۹۸/۱۰/۲۲
۳۱. تأثیر شش هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل شوید بر سطح سرمی آیریزین و مقاومت به انسولین زنان دارای اضافه وزن و چاق ، نفیسه نصیریان ، ۱۳۹۸/۸/۱۹
۳۲. تأثیر 4 هفته تمرین تناوبی شدید و مکمل دهی اسپیرولینا بر سطوح پلاسمایی امتن-1 و نیم رخ لیپیدی دختران دارای اضافه وزن و چاق ، محبوبه عرفانی فر ، ۱۳۹۸/۷/۸
۳۳. تأثیر 6 هفته تمرین پیلاتس و مصرف مکمل شوید بر مقادیر سرمی نسفاتین-1 و مقاومت به انسولین زنان دارای اضافه وزن و چاق ، فاطمه سبزواری ، ۱۳۹۸/۷/۷
۳۴. تأثیر 4 هفته تمرین تناوبی شدید و مصرف مکمل اسپیرولینا بر نسفاتین-1 پلاسمای و نیم رخ لیپیدی دختران دارای اضافه وزن و چاق ، فاطمه گلستانی ، ۱۳۹۸/۷/۱
۳۵. تأثیر هشت هفته تمرین شنای تداومی و تناوبی بر سطوح سرمی آسپروسین، نیمرخ لیپیدی، گلوکز و مقاومت به انسولین موش های صحرایی نر مبتلا به سندرم متابولیک ، حسین نخعی ، ۱۳۹۸/۴/۲۵
۳۶. تأثیر دو شیوه تمرین تداومی و تناوبی هوازی و مصرف عصاره عناب بر آپوپتوز بافت قلب موش های صحرایی نر دچار سکتة قلبی ، محمدعلی ربیعی ، ۱۳۹۷/۱۰/۱۲

۳۷. تاثیر مصرف کوتاه مدت مکمل آغوز بر تغییرات سطوح سرمی شاخص های آسیب های عضلانی پس از فعالیت حاد مقاومتی در مردان جوان سالم ، رضا جوادی بزدی ، ۱۳۹۶/۱۱/۱۵
۳۸. تاثیر مکمل دهی کوتاه مدت آغوز بر سطوح سرمی پراکسیداسیون لیپیدی و ظرفیت آنتی اکسیدانی تام ناشی از فعالیت حاد مقاومتی در مردان سالم ، سیدرضا عربی شترخسی ، ۱۳۹۶/۱۱/۱۵
۳۹. اثر 6 هفته تمرین تناوبی و تداومی هوازی با مصرف عصاره عناب بر سطوح نسفاتین-1 پلاسمایی موش های صحرائی نر دچار سکنه قلبی ، صدیقه راستی ، ۱۳۹۶/۱۱/۱۱
۴۰. تأثیر 6 هفته تمرین تناوبی و تداومی هوازی همراه با مصرف عصاره هیدروالکلی عناب بر سطوح آدیپولین پلاسمایی موش های صحرائی نر دچار سکنه قلبی ، مرضیه عابدی ، ۱۳۹۶/۱۱/۱۱
۴۱. اثر 6 هفته تمرین تناوبی و تداومی هوازی همراه با مصرف عصاره عناب بر سطح آیریزین پلاسمایی موش های صحرائی نر دچار سکنه قلبی ، شعیب زندی باغچه مریم ، ۱۳۹۶/۱۰/۶
۴۲. تأثیر تمرین تناوبی با شدت بالا و متوسط بر شاخص های عملکرد ریوی و قلبی-تنفسی کارگران بیمار مبتلا به COPD شاغل در محیط آلوده معدن سنگ آهن ، عبدالحکیم باتجره رودی ، ۱۳۹۶/۸/۱۶
۴۳. بررسی اثر حاد فعالیت ورزشی در آب سرد و گرم بر سطوح پلاسمایی هورمون گرلین آسپیل دار و پپتید ۷۷ در زنان جوان دارای اضافه وزن ، عاطفه قربانی ، ۱۳۹۶/۶/۲۹
۴۴. بررسی اثر حاد فعالیت ورزشی در آب سرد و گرم بر سطوح پلاسمایی هورمون شبه متئورین و اینترلوکین-4 زنان جوان دارای اضافه وزن ، افسانه عین الو ، ۱۳۹۶/۶/۲۰
۴۵. تاثیر 10 هفته تمرین تناوبی با و بدون مکمل زنجبیل بر سطوح سرمی MCP-1، ICAM-1 و IL-10 استرحتی و پاسخ به فعالیت حاد زنان دارای اضافه وزن ، شیلا نایی فر ، ۱۳۹۵/۶/۲۵

کتابها

-
۱. تمرینات ورزشی و آدیپوکاین ها
 ۲. آناتومی پلايومتریک
 ۳. تمرینات ورزشی و آدیپوکاین ها