

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط تحمل پذیری عضلات فلکسور تنه با اندازه قوس کمری

محل انتشار:

کنفرانس ملی تازه های علوم ورزشی و سلامت (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 3

نویسنده:

سپیده سروری - عضو هیئت علمی دانشگاه صنعتی ارمیه

خلاصه مقاله:

ثبات بخشی عضلات همیشه به عنوان یکی امر مهم در عملکرد انسان شناخته شده است. 1 و 2 و 3 و 4. عضلات تنه نقش بسیار مهمی در حمایت و ثبات ستون فقرات دارند و براساس اصول بیومکانیکی و آناتومیکی این حمایت و استواری بستگی به قدرت و استقامت عضلات درگیر دارد. در طی تحقیقات مشخص شده است که برای حفظ پاسچر خوب لازم است که انقباضات برای مدت طولانی تری حفظ شوند. بنابراین در حفظ پاسچر خوب استقامت عضلات، حایز اهمیت می باشد. کاهش استقامت ایستای عضلات تنه با کاهش آگاهی پروپروپیوسپتیوها 6 و ناکارآمدی در فعالیت ها 7 در ارتباط می باشد. محققین اثبات کرده اند که عضلات شکم جزء عضلات ثبات دهنده ستون فقرات بوده و با ایجاد گشتاور مناسب جهت خم کردن تنه و کنترل حرکت، تنه نقش ویژه ای را به عهده دارد. 8 هدف از تحقیق حاضر، بررسی ارتباط بین اندازه استقامت عضلات فلکسور تنه و اندازه لودروز کمری در دانشجویان دختر است.

کلمات کلیدی:

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1157094>

