

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد عضلانی و تعادل زنان مبتلا به میلپیت عرضی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی مطالعات ورزشی و سلامت در جهان اسلام (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسنده:

نرگس بااوش - دکترای آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه فرهنگیان، سندج

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی تاثیر یک دوره تمرینات ثبات مرکزی بر عملکرد عضلانی و تعادل زنان مبتلا به میلپیت عرضی بود. بدین منظور 25 نفر از زنان مبتلا به میلپیت عرضی در دو گروه تجربی (n=13) [با میانگین سنی 34/27±4/57 سال، قد 177/23±5/74 سانتی متر و وزن 65/85±6/36 کیلوگرم] و کنترل (n=12) [با میانگین سنی 32/54±3/18 سال، قد 174/66±6/31 سانتی متر و وزن 62/43±8/04 کیلوگرم] قرار گرفتند. قبل و بعد از اجرای پروتکل تمرینی جهت ارزیابی عملکرد عضلانی (قدرت و استقامت عضلانی) و تعادل به ترتیب از آزمون پرس سینه، آزمون استقامت دو دقیقه راه رفتن و مقیاس برگ استفاده شد. سپس گروه تجربی به مدت شش هفته تمرینات ثبات مرکزی را انجام دادند. به منظور تجزیه تحلیل داده ها، از آزمون t زوجی جهت بررسی تفاوت درون گروهی و همچنین از آزمون t مستقل جهت بررسی میزان تغییرات تفاوت های بین گروهی استفاده شد. نتایج تجزیه تحلیل آماری نشان داد که تمرینات ثبات مرکزی سبب بهبود عملکرد عضلانی و تعادل در زنان مبتلا به میلپیت عرضی شد. بر اساس یافته های این مطالعه، به کارگیری برنامه تمرینی منتخب می تواند عاملی تاثیرگذار در بهبود عملکرد عضلانی و تعادل افراد مبتلا به بیماری میلپیت عرضی باشد.

کلمات کلیدی:

ثبات مرکزی، میلپیت عرضی، عملکرد عضلانی، تعادل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1181222>

