

عنوان مقاله:

تاثیر ۲۱ هفته تمرینات NASM بر سندروم متقاطع فوقانی زنان آرایشگر ۳۰-۴۵ ساله

محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی با رویکرد ورزش، سلامت، جامعه (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مریم حاجیان - دانشجوی مقطع کارشناسی ارشد، رشته آسیب شناسی و حرکت اصلاحی واحد علوم تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی تهران ایران

هاشم پیری - دپارتمان حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران تهران

سید حسین میرکریم پور - دکترای تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق، بررسی تاثیر ۱۲ هفته تمرینات NASM بر سندروم متقاطع فوقانی زنان آرایشگر ۳۰-۴۵ ساله بود. جامعه آماری این تحقیق کلیه زنان (غیر ورزشکاران) آرایشگر با دامنه سنی ۳۳ تا ۴۵ ساله شهر تهران بودند که تعداد ۴۰ نفر (۲۰ نفر در گروه کنترل و ۲۰ نفر در گروه تمرینی) که به صورت هدفمند انتخاب و پس از غربالگری و براساس معیارهای تحقیق مورد بررسی قرار گرفتند. در این مطالعه جهت ارزیابی سر به جلو و شانه به جلو از روش عکس برداری استفاده شد و میزان کایفوز با خط کش منعطف ارزیابی شد. همچنین پس از ارزیابی ها آزمودنی ها در دو گروه کنترل و تمرینی قرار گرفتند و گروه تمرینی، تمرینات را به مدت ۱۲ هفته انجام دادند و پس از آن مجددا آزمودنی ها مورد ارزیابی قرار گرفتند. پس از بررسی نرمال بودن توسط آزمون شاپیرو - ویلک، جهت بررسی تفاوت بین گروهی و درون گروهی از آزمون های تحلیل کوواریانس و تی همبسته استفاده شد. محاسبات آماری توسط نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ در سطح معنی داری $a < 0/05$ صورت گرفت. نتایج مطالعه حاضر نشان دهنده تاثیر معنی دار اعمال برنامه تمرینی بر کاهش زاویه سر به جلو $P = 0/001$ ، شانه به جلو $P = 0/001$ و کایفوز $P = 0/001$ در آزمودنی های گروه تمرینی بود. همچنین تفاوت بین دو گروه کنترل و تمرینی افراد دارای سندروم متقاطع فوقانی در پس آزمون، از نظر آماری معنی دار بود $P = 0/001$ با توجه به نتایج بدست آمده به نظر می رسد برنامه تمرینی NASM بر کاهش ناهنجاری های مرتبط با سندروم متقاطع فوقانی موثر بوده لذا، توصیه می شود مربیان و متخصصین حرکات اصلاحی در برنامه های اصلاحی خود برای درمان این گروه از افراد، از این برنامه تمرینی استفاده نمایند.

کلمات کلیدی:

سندروم متقاطع فوقانی، تمرینات NASM، آرایشگر

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1247331>

