

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات کششی استاتیک و داینامیک بر انعطاف پذیری همسترینگ افراد با سابقه آسیب

محل انتشار:

چهارمین کنفرانس ملی علوم ورزشی، تربیت بدنی و سلامت اجتماعی (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

بهشاد پنجه زاده

پروین رمیم

خلاصه مقاله:

مقدمه و هدف: انعطاف پذیری عضلات مسئله مهمی در ورزش و آمادگی جسمانی است. سه روش اصلی کششی برای افزایش انعطاف پذیری عضلات وجود دارد. این روشها تمرینات کششی تسهیل کننده عصبی عضلانی (PNF) استاتیک، داینامیک و اختصاصی است. مطالعات زیادی برای مقایسه و بررسی تاثیرات این روشها بر انعطاف پذیری عضلات انجام شده است. نشان داده شده است که روشهای استاتیک و PNF بهتر از روش داینامیک هستند. در این راستا، این مقاله با هدف مقایسه و بررسی تمرینات استاتیک و داینامیکی کششی بر انعطاف پذیری عضله همسترینگ دختران ۲۰ تا ۲۵ ساله انجام شده است.

کلمات کلیدی:

انعطاف پذیری، کشش، همسترینگ، داینامیک، استاتیک.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1258681>

