

## عنوان مقاله:

بررسی پیامدها و اهمیت توانبخشی فعالیت عضلات مرکزی در طی تمرینات TRX با و بدون نوارهای درمانی کششی در آقایان گروه تربیت بدنی دانشگاه آزاد تهران با کمر درد مزمن

## محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

مرتضی قائد - ارشد فیزیولوژی ورزشی (کاربردی) دانشگاه آزاد بروجرد، مدیر آموزش و پرورش

بهمن پسندی - ارشد اسبب شناسی دانشگاه آزاد بروجرد، معاونت آموزش و پرورش

## خلاصه مقاله:

هدف این مطالعه بررسی اثرات نوارهای درمانی کششی و تمرین های مختلف آویز TRX بر روی بزرگی فعالیت الکترومیوگرافیک در عضلات مرکزی با کمر درد مزمن (LBP) می باشد. هر یک از شرکت کننده ها (۳۰ نفر) در معرض دو وضعیت نوار های درمانی کششی قرار گرفتند: بدون نوار و با نوار، در حالی که چهار تمرین آویز TRX انجام شدند: (۱) کشش عضله همسترینگ، (۲) ابداکشن ران، (۳) فشار قفسه سینه، و ۴- ردیف ۴۵ درجه، فعالیت راست شکم عرضی / مورب داخلی (TrAIO)، راست شکمی (RA)، مورب خارجی (Eo) و سطحی کمری (LMF) با EMG سطحی ثبت شده و به صورت درصدی از بزرگی EMG در طی انقباض ایزومتریک ماکزیمم عضله های مربوطه بیان شد. ابداکشن ران موجب افزایش RA, TrAIO و LMF EMG در مقایسه با سایر موقعیت های TRX شد. تنها کشش همسترینگ در القای بزرگی بالای (LMF) موثر بود. تفاوت معنی داری در بزرگی EMG بین نوار و بدون نوار مشاهده نشد. ابداکشن ران به طور موثری موجب فعال سازی ماهیچه های شکمی شد در حالی که کشش همسترینگ به طور موثر موجب فعال سازی عضله های پارا اسپینال شد. استفاده از KT موجب ایجاد مزیت های زیادی در بهبود فعال سازی عضله مرکزی در طی تمرین TRX در بزرگ سالان با LBP نشد.

## کلمات کلیدی:

تمرینات TRX، نوار کششی، عضلات مرکزی، ماهیچه های شکمی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1279358>

