

عنوان مقاله:

تعیین تاثیر تمرینات مقاومتی هم طول و کوتاه شونده با کش ورزشی بر سرعت راه رفتن و زمان اتکای دوگانه در زنان سالمند

محل انتشار:

مجله سالمندشناسی، دوره 5، شماره 1 (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

ناهید مقدم منش - Shahidbeheshti university

علیرضا فارسی - Shahidbeheshti university

مریم کاویانی - Shahidbeheshti university

خلاصه مقاله:

مقدمه: دوران سالمندی با کاهش ظرفیت فیزیولوژیکی و عملکردی در ارتباط است که می تواند باعث افزایش ناتوانی، کاهش تعادل حین راه رفتن، کاهش سرعت و تغییر شکل راه رفتن شود؛ هدف این پژوهش مقایسه تاثیر تمرینات مقاومتی هم تنش و کوتاه شونده بر سرعت راه رفتن و زمان اتکای دوگانه، در زنان سالمند بود. روش کار: پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی بود که با طرح پیش آزمون- پس آزمون همراه با گروه کنترل اجرا شد. ۳۰ زن سالمند (71.5 ± 1.66) بدون سابقه ی سقوط، به صورت داوطلبانه در این مطالعه شرکت داشتند که بر اساس سن و نمره آزمون تعادل به طور همگن در ۳ گروه مساوی قرار گرفتند. کلیه اطلاعات کینماتیک مربوط به پیش آزمون و پس آزمون با استفاده از دستگاه تحلیل و در حین گامبرداری با سرعت ترجیحی افراد به دست آمد. بعد از مرحله ی پیش آزمون، برنامه تمرینی در ۱۸ جلسه که شامل سه جلسه در هفته بود اجرا و سرعت راه رفتن و زمان اتکای دوگانه به وسیله ی دستگاه موشن آنالیز اندازه گیری شد. تحلیل داده ها با استفاده نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و با آزمون تحلیل واریانس عاملی مرکب (2×3)، و آزمون تعقیبی ($P < 0.05$) (LSD) صورت پذیرفت. یافته ها: نتایج پژوهش حاضر نشان داد که ۶ هفته تمرین مقاومتی هم تنش و کوتاه شونده، تاثیر معناداری بر بهبود سرعت راه رفتن ($P=0.01$) و کاهش زمان اتکای دوگانه ($P=0.01$) زنان سالمند نسبت به گروه کنترل دارد. به طوری که تاثیر تمرینات هم تنش بر زمان اتکای دوگانه، بیشتر از تمرینات کوتاه شونده است. در مقابل تاثیر تمرینات کوتاه شونده بر سرعت راه رفتن بیشتر از تمرینات هم تنش بود. نتیجه گیری: تمرینات مقاومتی هم تنش باعث کاهش زمان اتکای دوگانه می شود، و تمرینات مقاومتی کوتاه شونده باعث بهبود سرعت راه رفتن می گردد. در نتیجه این نوع تمرینات می تواند به گونه ای موثر باعث بهبود پارامترهای راه رفتن در سالمندان شوند.

کلمات کلیدی:

resistance training, walking speed, double stance time, elderly
راه رفتن، گامبرداری، تمرینات مقاومتی، سرعت راه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1360524>

