

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرین مقاومتی روزانه بر فعالیت الکترومیوگرافی عضلات و قدرت در افراد با و بدون سندرم درد ساب آکرومیال

محل انتشار:

همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی با محدودیت در فعالیت های بدنی در زمان شیوع ویروس کرونا (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

هادی میری - استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی امیرکبیر، تهران، ایران

مجتبی رحیمی بیدهندی - کارشناس ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی، دانشگاه رجا، قزوین، ایران

محیا حمیدی - کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: در این مطالعه به بررسی اثرات تمرین ابداکشن افقی در حالت دمر (PHA) بر اختلالات عصبی عضلانی افراد با و بدون سندرم ساب آکرومیال پرداختیم. مواد و روش ها: ۲۲ شرکت کننده مرد (۱۱ نفر گروه تجربی و ۱۱ نفر گروه کنترل) در طول چهار هفته تحت آزمایش مقدماتی و پیگیری از جمله الکترومیوگرافی سطحی دوزنقه بالایی و پایینی شانه درگیر (گروه تجربی) یا شانه سالم (گروه کنترل) در حین تست الیوشن و تست حداکثر قدرت ایزومتریک شانه قرار گرفتند. به همه شرکت کنندگان آموزش داده شد که یک تمرین PHA را روزانه انجام دهند (۳ ست، ۱۲ تکرار). افراد تمرین روزانه را ثبت کردند. سازگاری های عصبی عضلانی با تغییر در دامنه های الکترومیوگرافی (نرمال شده به MVIC) دوزنقه بالایی و دوزنقه پایینی و قدرت تعیین شد. یافته ها: پس از چهار هفته تمرین PHA روزانه، گروه تجربی کاهش بیشتری در دامنه الکترومیوگرافی الیوشن در دوزنقه پایینی در طول مرحله کانستریک حرکت بالابردن به بالای سر را تا ۷٪ نشان داد. دامنه الکترومیوگرافی گروه کنترل در پیگیری چهار هفته ای تغییر نکرد. در حالی که گروه تجربی در ابتدا و در زمان اندازه گیری پایه در ابداکشن و فلکشن ضعیف تر بود، هر دو گروه افزایش قابل توجهی در تمام اندازه گیری های قدرت داشتند. نتیجه گیری: در این مطالعه، یک تمرین انفرادی خانگی که روزانه به مدت چهار هفته انجام شد، سازگاری های عصبی عضلانی را با بهبود فعالیت و قدرت عضلانی نشان داد. اینها همزمان با درد متوسط و در عین حال بهبود معنادار درد و عملکرد در افراد با سندرم ساب آکرومیال خفیف بود.

کلمات کلیدی:

الکترومیوگرافی، قدرت عضلانی، توان بخشی، سندرم درد ساب آکرومیال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1388613>

