

عنوان مقاله:

فعالیت عصبی عضلانی حین تمرینات پایدار کننده ناحیه core با استفاده از توپ تمرینی

محل انتشار:

نخستین همایش ملی دستاوردهای جدید علمی در توسعه ورزش و تربیت بدنی (سال: 1390)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مرضیه رضائی - مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد آبدانان

سمیه گرجی - کارشناسی ارشد آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی

خلاصه مقاله:

هدف این مطالعه بررسی میزان فعالیت الکترومایوگرافی عضلات core در تمرین ثبات دهنده ی پل زدن به پشت در وضعیت های مختلف بدنی در سطوح پایدار و ناپایدار بود. روششناسی: آزمودنی های این تحقیق 11 زن غیرورزشکار (با میانگین سن $16281 \pm 1/73$ سانتی متر وزن $58/03 \pm 4/02$ کیلوگرم و BMI $1/54 \pm 21/65$ کیلوگرم بر متر مربع) بدون هیچگونه سابقه کمردرد یا ورزش منظم بودند. آزمودنی ها پل زدن به پشت را در وضعیت های مختلف به ترتیب زیر انجام دادند: A (بالاتنه و کف پا روی زمین و زانوها خم، B) بالاتنه روی زمین، زانو خم شده و کف پا روی توپ C (بالاتنه روی زمین، زانو کاملاً باز شده و ساق پاها روی توپ، D) بالاتنه روی زمین، کف پای راست روی توپ تمرینی و زانوی پای چپ باز، E (بالاتنه روی زمین، کف پای چپ روی توپ تمرینی و زانوی پای راست باز. فعالیت الکترومایوگرافی سطحی از عضلات راست شکمی (RA)، مایل خارج شکمی (EO)، مایل داخل شکمی/عرضی شکمی (IO/TA) و راست کننده مهره های کمری (ES) در طرف راست تنه ثبت شد و بر اساس حداکثر انقباض ایزومتریک ارادی (MVIC) هر عضله هنجارسازی شد. پس از هنجارسازی دادهها برای مقایسه میزان فعالیت عضلانی بین سطوح از روش تحلیل واریانس با اندازه گیری های $<5/$ مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی داری 0.05 استفاده شد. یافته ها: عضلات ES، EO، RA در تمرین های B و D و E افزایش قابل ملاحظه ی فعالیت الکترومایوگرافی را نسبت به تمرین A نشان دادند. هیچ کدام از عضلات در تمرین C تغییر معنی دار فعالیت الکترومایوگرافی را نسبت به تمرین A نشان ندادند. نتیجه گیری: تمرین پل زدن به پشت با توجه به سیر پیشرفت تمرین از سطح تشک به توپ تمرینی می تواند تمرین مفیدی برای تقویت و بازگرداندن الگوهای صحیح انقباضات عضلات شکمی بوده و در فعال سازی عضلات شکمی وپاراسپاینال موثر باشد.

کلمات کلیدی:

فعالیت عضلانی، پایداری core، الکترومایوگرافی، توپ تمرینی، پل زدن به پشت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/167676>

