

عنوان مقاله:

اثر و ماندگاری اثر تمرینات اصلاحی با اپلیکیشن بر زاویه سر و شانه به جلو کاربران گوشی های هوشمند

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 15، شماره 37 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

هادی قاسم پور - دانشجو

رضا رجبی - هیات علمی دانشگاه تهران

محمد کریمی زاده اردکانی - هیات علمی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف این پژوهش بررسی تاثیر تمرینات اصلاحی اپلیکیشن بیس بر ناهنجاری سر و شانه به جلو کاربران گوشی همراه بود. لذا ۳۶ فرد مبتلا به ناهنجاری سر و شانه به جلو با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۸ سال به صورت هدفمند انتخاب و به طور تصادفی به سه گروه تجربی ۱، تجربی ۲ و کنترل با تعداد مساوی تقسیم شدند. گروه تجربی ۱ و ۲ تمرینات را در ۲۴ جلسه طی ۸ هفته انجام دادند. زاویه سر به جلو و شانه به جلو نمونه ها به طور مجزا با روش فتوگرامتری ارزیابی شد. تحلیل آماری داده ها با آزمون تعقیبی یونفرونی، آنالیز کوواریانس و تی مستقل و با نرم افزار اس پی اس نسخه ۲۰ با آلفای کوچکتر یا مساوی ۰/۰۵ و فاصله اطمینان ۹۵/۰ بررسی شد. اجرای هشت هفته تمرینات اصلاحی اپ بیس تفاوت معناداری در راستای سر و شانه گروه تجربی ایجاد کرد ($P \geq 0.05$). همچنین نتایج نشان داد که در دوره ۴ هفته بی تمرینی، در هر دو گروه تمرین نکرده و آموزش دیده، اثر تمرینات ماندگاری داشته است. با توجه به نتایج پژوهش حاضر می توان نتیجه گرفت که تمرینات اصلاحی اپ بیس برای اصلاح سرو شانه کاربران گوشی های هوشمند موثر است و در دوره پیگیری اثر تمرینات ماندگاری دارد.

کلمات کلیدی:

فتوگرامتری، موبایل اپلیکیشن، اختلالات اسکلتی عضلانی، راستای سرو شانه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1931440>

