

عنوان مقاله:

تاثیر تحریک الکتریکی عضلات بدن بر ترکیب بدن و پارامترهای قدرت

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی فیزیولوژی ورزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

نگین شاکر - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

معرفت سیاه کوهیان - استاد گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

باقر شجاع انزایی - دکتری فیزیولوژی ورزشی دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: این مطالعه مروری به منظور تعیین اثربخشی تحریک الکتریکی عضله کل بدن بر ترکیب بدن و قدرت عضلانی در بزرگسالان فعال و غیرفعال (بالای ۱۸ سال) انجام شد. روش: این مرور مطابق با دستورالعمل‌هایی شامل تمرینات کنترل شده گزارش شد. تمرینات الکترومیواستیمولاسیون کل بدن با حداقل ۱ گروه تمرین و گروه کنترل انجام شد. شرکت کنندگان بالای ۱۸ سال بودند. معیارهای نتیجه به عنوان تفاوت میانگین استاندارد شده برای توده عضلانی، توده چربی بدن، قدرت عضلانی و توان تعریف شد. مطالعات در پایگاه های sportdiscus، embasett، pubmed، web of science، scopus برای همه مقالات منتشر شده تا ۳۰ ژوئیه ۲۰۲۱ جستجو شد. یافته ها: در مجموع، ۲۶ مطالعه شامل ۱۱۸۳ شرکتکننده (۵۸۶ = n WB-electromyostimulation و گروه کنترل: ۵۹۷ = n) ارزیابی شدند. نتیجه گیری: نتایج تحقیق نشان داد که تحریک الکترومیواستیمولاسیون کل بدن اثرات مثبت قابل توجهی بر توده عضلانی، چربی بدن و قدرت عضلات دارد.

کلمات کلیدی:

ترکیب بدن، تحریک الکتریکی عضلات، توده ی چربی، توده ی بدون چربی، قدرت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1954626>

