

## عنوان مقاله:

تأثیر چهار هفته تمرینات اصلاحی بر زاویه سر به جلو شاخص های اسپرومتری دانشجویان دختر

## محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

ندا رضوانخواه گلسفیدی - دانشجوی دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، پردیس البرز دانشگاه تهران، ایران

سیدعلی امامی هاشمی - کارشناس ارشد حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، ایران

ابراهیم درتاج - دانشجوی دکتری تخصصی حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، دبیر تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه 4 قم

## خلاصه مقاله:

سر به جلو یکی از شایع ترین پوسچرهای معیوب است که باعث عدم سازماندهی صحیح عضلات گردن شده و در نهایت ظرفیت های ششی محدود و تنفس صحیح دچار مشکل می شود هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر چهار هفته تمرینات اصلاحی در زاویه سر به جلو شاخص اسپرومتری دانشجویان دختر بود. در این پژوهش 30 دانشجوی دختر دانشگاه تهران مبتلا به سر به جلو به طور تصادفی به گروه تجربی و گروه کنترل تقسیم شدند. آزمودنی های تمرین های خود را طبق برنامه، دو مرتبه در روز و به مدت چهار هفته انجام دادند میزان زاویه سر به جلو شاخص های اسپرومتری قبل و بعد از 4 هفته مداخله اندازه گیری شد. داده ها با استفاده از تی وابسته و در سطح معناداری  $\alpha=0/05$  انجام شد. بعد از مداخله کاهش معنی داری در زاویه سر به جلو گروه تجربی مشاهده شد  $p<0.05$  همچنین در شاخص اسپرومتری MVV تفاوت معنی داری مشاهده شد  $p<0.05$  حجم هوای دمی با فشار در ثانیه اول FEV1 و اوج جریان دمی PIF و اوج جریان بازدمی PEF و بعد از دوره تمرینی، تغییر معنی داری از لحاظ آماری نشان نداد ( $p>0.05$ ) نتایج پژوهش نشان می دهد تمرینات اصلاحی و روشی ساده و غیر تهاجمی برای اصلاح ناهنجاری سر به جلو که می تواند به افزایش حداکثر تهویه اداری کمک کند.

## کلمات کلیدی:

تمرینات اصلاحی، سر به جلو، شاخص های اسپرومتری

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/427051>

