

عنوان مقاله:

مقایسه فعالیت میوالکتریکی منتخبی از عضلات اندام فوقانی طی اجرای دو روش تمرینی متداول تقویت منتخبی از عضلات بالاتنه

محل انتشار:

اولین همایش ملی تحولات علوم ورزشی در حوزه سلامت، پیشگیری و قهرمانی (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

منا شیروند - کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی، مرکز علمی کاربردی تربیت بدنی همدان

محمد مهدی بهرامی شریف - دانشجو کاردانی تربیت بدنی، مرکز علمی کاربردی تربیت بدنی همدان

سیده طیبه شاطریان - دانشجو کاردانی تربیت بدنی، مرکز علمی کاربردی تربیت بدنی همدان

معصومه قادری - دانشجو کاردانی تربیت بدنی، مرکز علمی کاربردی تربیت بدنی همدان

خلاصه مقاله:

با توجه به اهمیت تمرینات قدرتی در علوم ورزشی و بازتوانی، هدف پژوهش حاضر مقایسه فعالیت میوالکتریکی منتخبی از عضلات اندام فوقانی طی اجرای دو روش تمرینی رایج تقویت منتخبی از عضلات بالاتنه بود. تعداد 10 پاورلیفتر مرد سالم، با میانگین و انحراف استاندارد سن 26 ± 7 سال، قد 177 ± 5 سانتیمتر، و وزن 81 ± 15 کیلوگرم دارای حداقل 3 سال سابقه تمرینی منظم، در این مطالعه شرکت کردند. آزمودنی ها دو حرکت سرشانه با هالتر جلو و نشر هالتر جلو را اجرا، و سیگنال-های EMG سطحی با استفاده از دستگاه الکترومایوگرافی بیسیم 16 کاناله ساخت کشور ایتالیا (مدل EMG 300) BTS FREE و با فرکانس نمونه برداری 1200 هرتز، فعالیت میوالکتریکی عضلات دلتوئید، سینه ای و سه سر بازویی جمعآوری و تحلیل شد. هر حرکت با 50 درصد یک تکرار بیشینه فرد و با تکرار 5 مرتبه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل-های آماری از تست آنالیز واریانس با اندازه های تکراری استفاده گردید. سطح معناداری در این پژوهش ($p < 0/05$) در نظر گرفته شد. یافته های این پژوهش نشان داد که نسبت فعالیت میوالکتریکی عضله سینه ای در طی اجرای دو حرکت سرشانه هالتر جلو و نشر جلو هالتر به لحاظ آماری اختلاف معنی داری را نشان داد. ($P < 0/05$) اما این اختلاف در عضله سه سر بازویی معنی دار نبود. بر اساس نتایج به دست آمده شاید بتوان حرکت سرشانه هالتر از جلو را حرکتی مفیدتر نسبت به نشر جلو هالتر جهت تقویت عضلات سینه ای در ورزشکاران مطرح کرد، از طرفی با توجه به اینکه در حرکت نشر جلو هالتر فشار کمتری بر لیگامان ها وارد می شود می توان حرکت نشر هالتر جلو را نسبت به سرشانه هالتر جلو جهت تقویت عضلات برای افراد دارای آسیب دیدگی مفیدتر بیان کرد. اثبات بهتر این مطالب نیاز به انجام پژوهشهای بیشتر دارد. و نیز هیچکدام از حرکات برای تقویت عضله سه سر که در این حرکات نقش عضله کمکی را دارد، بر دیگری ارجحیت ندارد

کلمات کلیدی:

سرشانه هالتر جلو، نشر جلو هالتر، عضله سینه ای و دوسر بازویی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/556334>

