

عنوان مقاله:

مقایسه فعالیت میوالکتریکی عضلات مفصل شانه طی اجرای چهار روش تمرینی مختلف تقویت عضله دلتوئید

محل انتشار:

دومین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 6

نویسندگان:

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

منا شیراوند - کارشناسی ارشد بیومکانیک ورزشی، مدرس 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 عضلات مفصل شانه طی اجرای چهار روش تمرینی رایج تقویت عضله دلتوئید بود. تعداد 14 پاورلیFTER مرد سالم، با میانگین و انحراف استاندارد سن 26 ± 7 سال، قد 177 ± 5 سانتی متر، و وزن 81 ± 15 کیلوگرم دارای حداقل 3 سال سابقه تمرینی منظم، در این مطالعه شرکت کردند. آزمودنی ها چهار حرکت سرشانه هالتر جلو، سرشانه دمبل، نشر جلو دمبل و نشر جانب دمبل را اجرا، و سیگنال های EMG سطحی با استفاده از دستگاه الکترومایوگرافی بی سیم 16 کاناله ساخت کشور ایتالیا (مدل BTS FREE EMG 300) و با فرکانس نمونه برداری 1200 هرتز، فعالیت میوالکتریکی عضله دلتوئید قدامی، دلتوئید میانی، دلتوئید خلفی جمع آوری 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 دلتوئید قدامی، میانی و خلفی در طی اجرای چهار حرکت سرشانه هالتر جلو، نشر جلو دمبل، سرشانه جفت دمبل، و نشر جانب دمبل به لحاظ آماری اختلاف معنی داری را نشان نداد ($P > 0/05$). اما نسبت فعالیت عضله دلتوئید قدامی، میانی و خلفی در طی اجرای دو حرکت سرشانه هالتر جلو و نشر جلو دمبل به لحاظ آماری اختلاف معنی داری را دارد ($P < 0/05$). براساس نتایج به دست آمده شاید بتوان حرکت سرشانه هالتر از جلو را حرکتی مفیدتر نسبت به نشر جلو دمبل، سرشانه جفت دمبل، و نشر جانب دمبل جهت تقویت عضلات دلتوئید در ورزشکاران مطرح کرد، از طرفی با توجه به اینکه در حرکت نشر جلو دمبل فشار کمتری بر لیگامان ها وارد می شود می توان حرکت نشر جلو دمبل را نسبت به سرشانه هالتر جلو جهت تقویت عضلات برای افراد دارای آسیب دیدگی مفیدتر بیان کرد. اثبات بهتر این مطالب نیاز به انجام پژوهش های بیشتر دارد.

کلمات کلیدی:

سرشانه هالتر جلو، سرشانه دمبل، نشر جلو دمبل، نشر جانب دمبل، عضله دلتوئید

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/583738>

