

## عنوان مقاله:

تاثیر هشت هفته تمرینات فوم غلتان بر انعطاف پذیری عضلات همسترینگ مردان سالمند

## محل انتشار:

سومین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

## نویسندگان:

پرویز شجاعی - کارشناس ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

احمد همت فر - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

ناصر بهپور - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد بروجرد

## خلاصه مقاله:

کوتاهی عضلات باعث کاهش دامنه حرکتی مفصل، ایجاد الگوهای حرکتی نامناسب و کاهش قدرت عضله و ضایعات مفصلی. هدف از این تحقیق بررسی تاثیر روش خود رها سازی مایوفاشیا SMR با استفاده از فوم غلتان بر انعطاف پذیری عضلات همسترینگ کوتاه شده بود. آزمودنی های تحقیق از بین 250 نفر شرکت کنندگان مردان سالمند ورزش صبحگاهی خرم آباد، تعداد 20 نفر را که دارای عضلات همسترینگ کوتاه بودند؛ بطور تصادفی به دو گروه همسان، تجربی با میانگین سن  $7/4 \pm 8/69$  سال و قد  $4/4 - 174$  سانتیمتر و وزن  $8/3 \pm 8/76$  کیلو گرم و گروه کنترل با میانگین سن  $96/3 \pm 1/65$  سال و قد  $8/5 \pm 174$  سانتیمتر و وزن  $02/6 \pm 7/77$  کیلو گرم تقسیم شدند. برنامه تمرینی گروه تجربی شامل سه تمرین یک دقیقه ای با استفاده از فوم غلتان با یک دقیقه استراحت بین هر تمرین و سه جلسه در هفته به مدت هشت هفته. سنجش انعطاف پذیری با آزمون نشستن و رسیدن SitReach & و برای اطمینان از آزمون جهت اطمینان از بالاآوردن مستقیم پا بصورت غیر فعال یا SLR غیر فعال قبل و بعد از دوره تمرینی انجام شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون T وابسته و مستقل استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد که استفاده از روش خودرها سازی مایوفاشیال SMR با استفاده از فوم غلتان بر انعطاف پذیری عضلات همسترینگ کوتاه شده تاثیر معنی داری دارد. ( $P=0/001$ )

## کلمات کلیدی:

انعطاف پذیری، عضلات همسترینگ، مردان سالمند، خود رها سازی مایوفاشیال SMR و فوم غلتان FR

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/654025>

