

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط بین قدرت عضلات پایین تنه و تعادل پویا در مردان دارای اضافه وزن

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی ایران (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

مهتا اسکندر نژاد - استادیار رفتار حرکتی ورزشی، دانشگاه تبریز، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، آذربایجان شرقی، ایران

وحید حسن پور - دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، آذربایجان شرقی، ایران

خلاصه مقاله:

مقدمه: عوامل موثر در حفظ تعادل شامل اطلاعات حسی است که از سیستم های حسی پیکری، وستیبولار و بینایی به دست می آید و تحت تاثیر هماهنگی، دامنه حرکتی مفصل و قدرت عضلاتی قرار دارند. لذا هدف تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین قدرت عضلات پایین تنه و تعادل پویا در مردان دارای اضافه وزن جوان بود. مواد و روش ها: دریک مطالعه نیمه تجربی، از میان دانشجویان دانشگاه تبریز، تعداد 30 نفر برای بررسی ارتباط بین قدرت عضلات پایین تنه با تعادل پویا انتخاب شدند. میزان تعادل پویا به وسیله دستگاه تعادل سنج پویا و قدرت عضلات پایین تنه با استفاده از دستگاه دینامومتر دیجیتالی مورد ارزیابی قرار گرفت. در نهایت، ارتباط بین متغیرها، با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه 19 و آزمون ضریب همبستگی پیرسون در سطح معنی داری 0/05 بررسی شد. یافته ها: نتایج نشان داد که بین قدرت عضلات پایین تنه و تعادل پویا ارتباط معنی داری مثبت وجود دارد ($P \geq 0/05$). نتیجه گیری: از آن جایی که کم تحرکی و عدم فعالیت های جسمانی یکی از عوامل بروز اضافه وزن محسوب می شود، که باعث پایین آمدن کیفیت شاخص های آمادگی جسمانی (تعادل، قدرت عضلات) و انواع بیماری ها می شود. براساس این مطالعه، با بهبود قدرت عضلات پایین تنه در افراد دارای اضافه وزن، ممکن هست منجر به بهبود تعادل پویا گردد.

کلمات کلیدی:

قدرت عضلانی، اضافه وزن، تعادل پویا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/774510>

