

عنوان مقاله:

تاثیر یک دوره تمرینات پیلاتس بر میزان هایپرلوردوز کمری زنان غیرورزشکار

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 2، شماره 8 (سال: 1389)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

رضا رجیبی - دانشیار دانشگاه تهران

لیلا یوزباشی - مربی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان

اسماعیل ابراهیمی تکامجانی - استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران

خلاصه مقاله:

عقیده بر این است که لوردوز کمری بیش از حد (هایپرلوردوزیس) عاملی خطرزا برای کمردرد است. در منابع موجود، تمرینات و حرکات اصلاحی مختلفی برای برطرف کردن هایپرلوردوز کمربیشنهاده شده است. طی سال های اخیر، تمرینات پیلاتس مورد توجه عموم مردم، به ویژه در کشورهای غربی قرار گرفته و پیشنهادهای محدودی در خصوص بهبود تعادل و پوسچر بر اثرانجام این نوع تمرینات ارایه شده است. هدف این تحقیق بررسی تاثیر و کاربرد تمرینات پیلاتس بر میزان هایپرلوردوز کمری زنان غیرورزشکار است. برای این منظور، ابتدا با استفاده از خطکش منعطف، میزان قوس کمری 30 زن سالم 20-30 ساله اندازه گیری شد تا دامنه طبیعی لوردوز کمری مشخص شود. میانگین 43/74 درجه و انحراف استاندارد 8/02 درجه بهدست آمد و عدد میانگین \pm یک انحراف استاندارد به عنوان دامنه طبیعی در نظر گرفته شد. سپس، 33 نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که درجه لوردوز کمری آن ها بیشتر از 51/76 درجه (بیش از محدوده طبیعی تعیین شده)، دامنه سنی شان 20-30 سال بود و طی شش ماه گذشته فعالیت ورزشی منظمی نداشتند. نمونه ها به مدت هشت هفته، سه جلسه در هفته (24 جلسه) و هر جلسه یک ساعت تمرینات پیلاتس طراحی شده (شامل حرکات کششی و تقویتی) را انجام دادند. در پایان، 25 نفر در پس آزمون شرکت کردند و مجدداً میزان قوس کمری آن ها اندازه گیری شد. نتایج نشان داد بین قوس کمری نمونه های مورد نظر، قبل و بعد از انجام تمرینات پیلاتس اختلاف معنی داری وجود دارد ($P=0/001$). با توجه به یافته تحقیق، می توان نتیجه گرفت که تمرینات پیلاتس استفاده شده در تحقیق حاضر در کاهش هایپرلوردوز کمری زنان موثر بوده است و می تواند درحیطه حرکات اصلاحی، به صورت مستقل یا ترکیب با حرکات اصلاحی موجود، برای اصلاحناهنجاری هایپرلوردوز کمری استفاده شود. از آنجا که این تمرینات جذابیت و تنوع دارند، تداوم اجرای آن بیش از تمرینات دیگر است؛ از این رو می تواند به عنوان روشی جدید در حیطه حرکات اصلاحی مطرح باشد.

کلمات کلیدی:

تمرینات پیلاتس، هایپرلوردوز کمری، زنان غیر ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793361>

