

عنوان مقاله:

اثر کمربند وزنه برداری بر تغییرات الکترومیوگرافیکی برخی عضلات درگیر در حرکت لیفت وزنه

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 4، شماره 12 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

مهدی نعمتی معز - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه بوعلی سینا

مهرداد عنبریان - دانشیار دانشگاه بوعلی سینا

محمدجواد رضی - کارشناس ارشد بیومکانیک ورزشی دانشگاه بوعلی سینا

خلاصه مقاله:

ورزشکاران رشته هایی مانند وزنه برداری، پاورلیفتینگ و بدن سازی به طور مکرر از کمربندوزنه برداری استفاده می کنند. ورزشکاران به دو دلیل عمده شامل: پیشگیری از بروز آسیب دیدگی و بهبود عملکرد ورزشی از کمربند وزنه برداری استفاده می کنند، اما در میانپژوهشگران در مورد فواید استفاده از کمربند ابهاماتی وجود دارد که نیازمند بررسی دقیق است. هدف این پژوهش بررسی اثر کمربند وزنه برداری بر فعالیت الکترومیوگرافی برخیعضلات حین اجرای حرکت لیفت است. هشت نفر از ورزشکاران رشته پاورلیفتینگ (سن: $21/5 \pm 3/8$ سال، قد $175/75 \pm 7/7$ سانتی متر و وزن: $82/75 \pm 11/2$ کیلوگرم) فاقد سابقه کمردرد در این مطالعه شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد تا حرکت لیفت را با وزنه انتخابی 80 تا 270 کیلوگرم را در دو وضعیت با کمربند و بدون کمربند اجرا کنند. حین اجرایحرکت لیفت، فعالیت الکترومیوگرافی سطحی عضلات راست شکمی، مایل خارجی شکم، مایل داخلی شکم، عضلات بازکننده ستون فقرات با فرکانس نمونه برداری 1000 هرتز ثبت شد. نتایج سه مرحله برداشتن وزنه، مکث و پایین آوردن اختلاف معنی داری را در فعالیت عضلات در دو وضعیت با کمربند و بدون کمربند نشان نداد. با توجه به فرضیه افزایش ثبات تنه حیناستفاده از کمربند، به نظر می رسد فعالیت عضلات بازکننده ستون فقرات کاهش یابد کهپیامد آن کاهش فشار وارد بر ستون فقرات است. اما در این مطالعه افزایش فعالیت عضلاتمذکور حین استفاده از کمربند مشاهده شد که با فرضیه ثبات تنه حین استفاده از کمربند درتناقض است.

کلمات کلیدی:

کمربند وزنه برداری، حرکت لیفت، الکترومیوگرافی عضلات تنه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793392>

