

عنوان مقاله:

تاثیر تمرینات ثباتی، بر فعالیت عضلات تنه زنان، با نقص کنترل تنه

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات طب ورزشی، دوره 7، شماره 17 (سال: 1394)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

ملیحه حدادنژاد - استادیار دانشگاه خوارزمی

رضا رجیبی - استاد دانشگاه تهران

علی اشرف جمشیدی - استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

الهام شیرزاد - استادیار دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف مطالعه حاضر، بررسی اثر تمرینات ثباتی عملکردی، بر فعالیت الکترومیوگرافی عضلات تنه زنان فعال دارای نقص کنترل تنه و مستعد آسیب رباط صلیبی قدامی بود. پیش و پس از شش هفته تمرین، از 25 زن فعال دارای نقص، الکترومیوگرافی سطحی از عضلات سرینی میانی، مایلداخلي/عرضی شکم، مایل خارجی شکم و مربع کمری، در حین فرود بر روی یک پا به عمل آمد و میزان فعالیت عضلات در 100 میلی ثانیه پس از تماس اولیه در فرود محاسبه شد. نتایج نشان داد، پس از تمرینات، بین فعالیت عضلات گروه کنترل و گروه تجربی تفاوت معناداری وجود دارد که بیانگر تاثیرگذار بودن تمرینات می باشد. نتایج پژوهش نشان داد، میزان فعالیت عضلات موردبررسی در پژوهش حاضر، پس از انجام تمرینات در گروه تجربی کاهش یافته و این کاهش در فعالیت عضلات، نشاندهنده بهبود کنترل عصبی عضلانی است و فرد میتواند تکلیف مشابه را با صرف انرژی کمتر انجام دهد.

کلمات کلیدی:

تمرینات ثباتی عملکردی، نقص کنترل تنه، آسیب رباط متقاطع قدامی، زنان فعال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793429>

