

عنوان مقاله:

تأثیر تغییرات ارتفاع پاشنه پا روی فعالیت عضلات منتخب و زاویه مفاصل در حرکت اسکات

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

مهرداد عنبریان - دانشیار دانشگاه بوعلی سینا همدان

محمدجواد رضی - کارشناس ارشد دانشگاه بوعلی سینا همدان

خلاصه مقاله:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تغییر ارتفاع پاشنه پا، روی فعالیت عضلات منتخب (باتاکید بر پدیده هم انقباضی) و زاویه مفاصل در حرکت اسکات بود. دامنه حرکتی مفاصل و فعالیت عضلات دوقلوی داخلی، درشت نیی قدامی، راست رانی، پهن داخلی، پهن خارجی، دوسررانی، نیم وتری و بازکننده ستون فقرات، در 10 مرد فعال، حین اجرای حرکت اسکات در چهار وضعیت 0، 2، 3 و 5 سانتی متری ارتفاع پاشنه پا جمع آوری شد. کاهش معناداری در فعالیت عضله درشت نیی قدامی با افزایش ارتفاع پاشنه مشاهده گردید، درحالیکه میزان فعالیت سایر عضلات، با تغییر ارتفاع پاشنه معنادار نبود. همچنین کاهش در هم انقباضی عمومی عضلات مفصل مچ پا، در ارتفاع 3 سانتیمتری مشاهده شد که می تواند نشانه ای از کاهش فشار بر مفصل مچ پا در این وضعیت باشد. بنابراین، قرار گرفتن پاشنه پا در ارتفاع 3 سانتیمتری، برای اجرای حرکت اسکات با اهداف توان بخشی و بدن سازی توصیه می شود، هرچند نتایج قطعی نیاز به پژوهش های بیشتر دارد.

کلمات کلیدی:

اسکات، ارتفاع پاشنه، الکترومیوگرافی، دامنه حرکتی مفصل

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793430>

