

عنوان مقاله:

تاثیر تمرین مقاومتی بر تغییرپذیری پارامترهای کینماتیکی در حین راه رفتن زنان سالمند

محل انتشار:

سومین کنگره ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

مهتا سردرودیان - استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشگاه بجنورد، بجنورد، ایران

خلاصه مقاله:

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تاثیر تمرین مقاومتی بر میزان تغییرپذیری پارامترهای گام برداری شامل طول زمان مرحله اتکا، مرحله پرواز، طول گام و تعداد گام در دقیقه در حین راه رفتن زنان سالمند و تغییر میزان قدرت عضلات چهارسر ران آزمودنی ها پس از 6 هفته تمرین مقاومتی بود. روش کار: 24 زن سالمند با میانگین و انحراف استاندارد سنی 6.7 ± 6.2 سال، قد 164 ± 8 سانتی متر و وزن 57.8 ± 5 کیلوگرم در تمرینات مقاومتی عضله چهارسر ران که شامل 6 هفته، و سه جلسه در هفته با RM 10-5 بود، شرکت کردند. پارامترهای گام برداری حین راه رفتن بر روی تردمیل در دو مرحله قبل و بعد از 6 هفته تمرین مقاومتی با استفاده از سنسورهای سطحی کف پا ثبت گردید یافته ها: نتایج نشان داد که 6 هفته تمرین مقاومتی عضلات چهار سر باعث افزایش معنی داری در حداکثر قدرت بیشینه و کاهش معنی داری در میزان تغییرپذیری پارامترهای گام برداری زنان سالمند شد. این در حالی است که در گروه کنترل تفاوت معنی داری مشاهده نشد. نتیجه گیری: با توجه به نتایج اثر بخش بدست آمده، میتوان در طراحی برنامه های بازتوانی و تمرینی سالمندان، تحقیق حاضر را مورد توجه قرار داد تا از تغییر پارامترهای بیومکانیکی راه رفتن یا آسیب جلوگیری گردد.

کلمات کلیدی:

تمرین قدرتی، تغییرپذیری، پارامترهای کینماتیکی، راه رفتن، سالمندان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/979611>

