

عنوان مقاله:

تاثیر یک جلسه فعالیت تناوبی شدید با و بدون محدودیت جریان خون بر فعالیت الکتریکی عضلات منتخب بازویی دختران فعال

محل انتشار:

فصلنامه علوم پیراپزشکی و توانبخشی مشهد، دوره 9، شماره 4 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

سعید ایل بیگی - دانشیار گروه بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

محمد یوسفی - استادیار گروه بیومکانیک، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

فاطمه قاسمی - کارشناس ارشد علوم ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: ورزشکاران نخبه بسیاری از رشته های ورزشی به دنبال کسب توان بی هوازی در سطوح بالا هستند. در سال های اخیر روی روش های مختلف بهبود توان بی هوازی از طریق تمرین، اقدامات زیادی انجام شده است. از جمله سیستم هایی که در این حوزه وجود دارد سیستم محدودیت جریان خون (کاتسو) است و از آنجایی که الکترومیوگرافی، یک ابزار مفید برای بررسی فعالیت الکتریکی عضلات در حالت فعالیت و همچنین بررسی ویژگی های سنتیکی حرکت می باشد لذا پژوهش حاضر با هدف مطالعه، اثر یک جلسه فعالیت تناوبی شدید با و بدون محدودیت جریان خون بر فعالیت الکتریکی عضلات منتخب بازویی در دختران فعال انجام شد. روش بررسی: تعداد ۱۰ نفر از دانشجویان خانم دانشگاه بیرجند با سن $22/15 \pm 0/81$ سال، شاخص توده بدنی $22/56 \pm 2/08$ کیلوگرم بر مترمربع انتخاب شدند. فعالیت الکتریکی عضلات دوسر و سه سر بازو هنگام اجرای ۴ ست ۳۰ ثانیه ای با ۵ دقیقه استراحت بین هر ست طی یک جلسه فعالیت تناوبی شدید با دستگاه وینگیت دست تحت شرایط بدون محدودیت و با محدودیت جریان خون اندازه گیری شد. علاوه بر فعالیت الکتریکی برخی از پارامترهای توان بی هوازی مانند میانگین و حداکثر توان بی هوازی نیز تحت دو شرایط مورد سنجش قرار گرفت. یافته ها: فعالیت الکتریکی عضله دوسر بازو دست برتر (غالب) تحت شرایط با محدودیت جریان خون افزایش معناداری داشت ($p < 0/05$)، اما در فعالیت الکتریکی عضله سه سر بازو دست برتر تحت شرایط با محدودیت جریان خون افزایش معناداری مشاهده نشد ($p > 0/05$). نتیجه گیری: نتایج نشان داد که فعالیت الکتریکی عضله دوسر بازو و همچنین حداکثر توان بی هوازی به طور معناداری طی شرایط محدودیت جریان خون افزایش یافت

محدودیت جریان خون
جریان خون
افزایش یافت
به
نظر
می رسد محدودیت جریان خون یک عامل موثر در افزایش حداکثر توان بی هوازی و فعالیت الکتریکی عضله دوسر بازو است.

کلمات کلیدی:

فعالیت الکتریکی، محدودیت جریان خون، تمرین تناوبی شدید، توان بی هوازی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1221637>



