

عنوان مقاله:

چگونه توانستم عارضه ی کایفوز را در دانش آموزم رها با تمرینات کش trx در منزل (در شرایط کرونا) بهبود بخشم ؟

محل انتشار:

چهارمین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی(بامحوریت کنترل وزن و چاقی دانش آموزان (کوچ) (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسندگان:

مریم عابدینی
رضا انور میرزاعلی

خلاصه مقاله:

کایفوزیس یکی از عارضه های قامتی شایع در بین دانش آموزان دختر می باشد ، هدف از این اقدام پژوهی رفع عارضه کایفوزیس در دانش آموز مقطع ابتدایی در شرایط کرونا و قرنطینه خانگی به وسیله تمرینات با کش trx در منزل می باشد .رها دانش آموز پایه ششم ابتدایی که پس از سنجش ساختار قامتی به وسیله ی تست نیویورک مشخص شد دارای عارضه کایفوز میباشد . به وسیله خط کش منعطف مقدار انحنای ستون فقرات در قسمت پشتی اندازه گیری شد و سپس تمرینات اصلاحی به وسیله کش trx برای ایشان طراحی و تجویز گردید و پس از دو ماه تمرین دوباره قوس پشتی دانشآموز را اندازه گیری کردیم .پس از دو ماه تمرین اصلاحی به وسیله کش trx قوس پشتی دانش آموز به طور معناداری کاهش یافت .با توجه به اینکه کم تحرکی و استفاده از الگوهای غلط حرکتی در دانش آموز باعث ایجاد عارضه کایفوز شده بود به نظر میرسد تمرینات اصلاحی به وسیله کش trx بتواند باعث کشش در عضلات سینه ای و افزایش قدرت در عضلات پشتی شده و باعث بهبود عارضه در فرد گردد .

کلمات کلیدی:

کایفوزیس ، کش trx ، کرونا ، تمرینات خانگی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1418311>

