

عنوان مقاله:

بررسی اثر تمرین تعادلی و پيلاتس بر روی تعادل ایستا و عملکردی مردان سالمند

محل انتشار:

دوماهنامه فیض، دوره 18، شماره 6 (سال: 1393)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

مرتضی آرامدهر - دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه بیرجند

علی ثقه الاسلامی - استادیار، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه بیرجند

سعید ایل بیگی - استادیار، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه بیرجند

خلاصه مقاله:

سابقه و هدف: تغییرات فیزیولوژیکی مربوط به افزایش سن و مشکلات عضلانی میتواند خطر حوادث و افتادن که از مشکلات عمده در افراد سالمند و عامل مهمی در مرگ و میر آنها است را افزایش دهد. مطالعه حاضر با هدف مقایسه اثر 6 هفته تمرین تعادلی و پيلاتس بر روی تعادل ایستا و تعادل عملکردی سالمندان انجام شده است. مواد و روشها: این پژوهش نیمه تجربی بر روی 30 سالمند انجام شد. نمونه ها به صورت در دسترس انتخاب شده و به روش تصادفی سه گروه تمرین تعادلی، پيلاتس و کنترل تقسیم شدند. افراد بر اساس BMI و تعادل ایستای لکک در گروه ها همگن شدند. نخست تعادل ایستا با آزمون لکک و تعادل عملکردی با آزمون رفت و برگشت سنجش شد. پس از 6 هفته تمرین (هفته ای سه جلسه) آزمون-ها در وضعیتی مشابه تست اولیه تکرار گردید. نتایج: میانگین زمان تعادل ایستا و تعادل عملکردی قبل از مداخله به ترتیب $10/71 \pm 6/72$ و $5/51 \pm 0/55$ بود که بعد از تمرین تعادلی به $28/42 \pm 8/88$ و $4/42 \pm 0/90$ رسید و مقایسه آماری بهبود معنیداری را نشان میدهد ($P=0/023$, $P=0/001$). این در حالی بود که بعد از تمرین پيلاتس فقط میانگین تعادل ایستا بهبود معنی داری را نشان داد ($P=0/027$). نتیجه گیری: شش هفته (هفته ای سه جلسه) تمرین تعادلی باعث بهبود تعادل ایستا و عملکردی و تمرین پيلاتس باعث بهبود تعادلیست در سالمندان می گردد.

کلمات کلیدی:

تمرین پيلاتس، تعادل ایستا، ثبات قامتی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/947644>

