



بررسی تأثیر تمرینات توانبخشی عضلانی بر بهبود وضعیت قدرت بازکنندگی مفصل آرنج قهرمان ژیمناستیک استان مرکزی

محمدرضا باتوانی*^۱، امیرحسین گوهری^۲، مسعود امینی^۳

۱- استادیار، هیات علمی مرکز تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران (*نویسنده مسئول)

۲- دانشجوی کارشناسی، دانشکده کشاورزی، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی، دانشکده عمران، دانشگاه صنعتی اصفهان، اصفهان ۸۳۱۱۱-۸۴۱۵۶، ایران

*Email: batavani@cc.iut.ac.ir

نوع ارائه: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تمرینات توانبخشی عضلانی منتخب ۱۲ هفته ای شامل گرم کردن، تمرینات هوریزنتال اکستنشن و مدیال روتیشن با کش و تمرینات مقاومتی با دمبل، بر قدرت بازکنندگی مفصل آرنج آسیب دیده (چپ) قهرمان ژیمناستیک کار استان مرکزی بود.

روش کار: این ورزشکار با سن ۲۰ سال، شاخص توده بدنی ۲۲/۵ کیلوگرم بر متر، با قدرت بازکنندگی آرنج دست چپ به میزان ۰/۵ کیلوگرم با دمبل بوده که در سال ۱۳۹۳ در حرکت پیچ نیم وارو دچار آسیب دیدگی انتهای عضله تریسپس شده و حتی تا مدت ۳ سال پس از عمل جراحی، دچار ضعف شدید در قدرت بازکنندگی عضله آرنج دست چپ شده بود. تمرینات سه ماهه شامل گرم کردن انتهای عضله تریسپس به حالت 8، تمرینات با کش شامل: هوریزنتال اکستنشن مفصل آرنج و اکستنشن آن از پشت سر، هوریزنتال اکستنشن بازو از وسط قفسه سینه به سمت پهلو و مدیال روتیشن همگی در آرنج دست چپ؛ و انجام تمرینات مقاومتی شامل: رها کردن وزنه یک کیلویی در دست چپ، مشتمل مستقیم به جلو در حالی که وزنه در دست است، قفسه سینه روی میز با دمبل، جلو بازو با دسته صاف همراه با اضافه بار تدریجی بود.

یافته ها: نتایج، افزایش قابل توجهی در قدرت بازکنندگی آرنج دست چپ مرتبط با اکستنشن این مفصل با دمبل را نشان داد. این میزان از ۰/۵ کیلوگرم به ۴ کیلوگرم با ۸ تکرار بیشینه در ۳ ست رسید. همچنین افزایش قابل توجهی در مقادیر حجم عضلانی مرتبط با هیپرتروفی عضله تریسپس مشاهده شد. محیط بازو از ۲۶ سانتی متر به ۳۵ سانتی متر افزایش دست یافت. نتیجه گیری: به نظر می رسد ضمن انجام عمل جراحی عضو آسیب دیده باید به انجام تمرینات توانبخشی (کش + مقاومتی) جهت اثربخشی عملکرد بخش آسیب دیده عضله تریسپس توجه کرد.

کلید واژه ها: تریسپس، تمرینات توانبخشی، قدرت بازکنندگی