

بررسی تاثیر هشت هفته تمرین مقاومتی با کش بر میزان قدرت و تعادل زنان سالمند

پذیرفته شده برای پوستر

شناسه دیجیتال (DOI): 10.22089/10thconf.2017.55

نویسندگان

¹امین عیسی نژاد؛ ²علی صمدی؛ ³مهسا افقی ؛ ⁴پریسا رجبی؛ ³سعیده نصیری

¹استادیار/دانشگاه شاهد تهران

²استادیار فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

³کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران، ایران

⁴کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، تهران

چکیده

مقدمه: سالمندی بیش از گذشته به صورت یک واقعیت عمده جهانی جلومگر شده است. سالمندی با تغییرات پیچیده جسمی-روحي و روانی همراه است. مطالعات بیشترین ناتوانی حرکتی در سالمندان را مربوط به اختلالات اسکلتی عضلانی بیان کردند. با توجه به تاثیر مهم قدرت و تعادل در اجرای تکالیف روزمره افراد سالمند، هدف این مطالعه بررسی تمرینات مقاومتی با کش بر روی زنان سالمند می‌باشد.

روش شناسی: در این مطالعه‌ی نیمه تجربی 24 زن سالمند (سن: $4/79 \pm 73/66$) بطور تصادفی در دو گروه تجربی (12 نفر) و کنترل (12 نفر) تقسیم شدند. برنامه تمرین مقاومتی با کش شامل 10 دقیقه گرم کردن با حرکات کششی و سپس اجرای هشت حرکت پرس سرشانه، پرس سینه، بالا آوردن شانه، نزدیک و دور کردن کتف، آداکشن ران اسکات، لانچ و پرس پا بود که در 3 ست با 10-14 تکرار و شدت درجه چهار از مقیاس امنی کش‌های تراباند اجرا شد. تغییرات در میزان قدرت و تعادل پویای آزمودنی‌ها قبل و بعد از دوره تمرین، به وسیله دینامومتر پنجه و تته و تعادل توسط آزمون‌های زمان برخاستن و رفتن، 5 بار نشستن و برخاستن از صندلی و دسترسی عملکردی اندازه‌گیری شد. داده‌ها با استفاده از آزمون k-s و تحلیل کواریانس تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌ها: بعد از تمرینات مقاومتی با کش بین دو گروه تجربی و کنترل پیش و پس آزمون در تست‌های سه‌گانه قدرت و تعادل پویا اختلاف معناداری در سطح $(P \geq 0/05)$ وجود دارد.

بحث و نتیجه‌گیری: 8 هفته تمرین مقاومتی با کش تاثیر مثبتی بر میزان قدرت و تعادل زنان سالمند دارد. براین اساس تمرینات مقاومتی با کش بدلیل ایمن، در دسترس بودن و اجرای آسان می‌تواند تمرینات مناسب و تاثیرگذاری بر جنبه‌های مهم عملکردی مانند قدرت و تعادل در سالمندان باشد.

کلیدواژگان

تمرین مقاومتی با کش؛ قدرت؛ تعادل و سالمند

موضوعات

فیزیولوژی و تغذیه ورزشی

Title

Investigating the effect of 8 weeks of resistance training with Thera-Band on the strength and balance in elderly women

Authors

Amin Isanezhad, Ali Samadi, Mahsa Ofoghi, Parisa Rajabi, Saeedeh Nasiri

Abstract

Introduction: Aging is emerged as a global reality more than ever. Aging is accompanied by complex physical, mental and physiological changes. Motor disability in elderly people is related to muscle and skeletal disorders. With respect to the important effect of strength and balance in performing daily activities in elderly people, the purpose of this research is the study of resistance training with Thera-Band on elderly women.

Methodology: In this semi-empirical study, 24 elderly women (age: 73.66 ± 4.79) randomly were assigned in two groups of exercise (n=12) and control (n=12). The resistance training program with Thera-Band includes 10 minutes of warming with strain movements, and then 8 movements: shoulder press, chest press, uprising shoulder, approaching and adducting of shoulder, adduction of leg scout, launch and press of legs (3 sets with 10-14 repeat and the forth degree of intensity from OMNI scale of Thera-Bands). Strength and balance were measured by Hand and Trunk Dynamometer, and balance were measured by the timed up & Go, Timed Chair Rise x 5, Functional Reach, before and after training. Data were analyzed by K-S test and co-variance analysis.

Results: There is a significant improvement in strength and balance after resistance training ($P \leq 0.05$).

Discussion: Eight weeks of resistance training with Thera-Band has positive effect on strength and dynamic balance of elderly women. Based on these results, resistance training with Thera-Band can have suitable and effective practices on important practical aspects such as strength and balance on elderly people, because of their safety and availability and easy applicability.

Keywords

Resistance training with Thera-Band, Strength, Balance and Elderly