

## تأثیر یک دوره تمرینات مقاومتی بر شدت الکترومیوگرافی عضلات جلو بازو

### دانشجویان دانشگاه پیام نور

#### چکیده

الکترومیوگرافی (EMG) مطالعه عملکرد عضله از طریق تحلیل سیگنالهای الکتریکی تولید شده حین انقباضات عضلانی است. EMG اغلب به طور نادرستی بوسیله پزشکان و محققان به کار گرفته می شود. اندازه گیری سیگنال الکتریکی همراه با تحریک عضله است که می تواند شامل عضلات ارادی و غیر ارادی شود. وضعیت EMG انقباضات عضله ارادی به میزان کشش بستگی دارد. هدف از این مطالعه بررسی تأثیر یک دوره تمرینات مقاومتی در دست تمرینی بر شدت EMG عضلات جلو بازو دانشجویان دانشگاه پیام نور بود. الکترومیوگرافی مطالعه عملکرد عضلانی از طریق تحلیل سیگنالهای الکتریکی تولید شده حین انقباضات عضلانی است روش کار به این صورت بود که دو گروه هشت نفری از دانشجویان دانشگاه پیام نور انتخاب شدند. گروه اول گروه کنترل و گروه دوم گروه تجربی مطالعه عضلات جلو بازو را تحت ده هفته تمرین مقاومتی قرار دادند. همچنین از قبل دو گروه از نظر سن، قد و وزن به صورت همسان تقسیم شدند پی از شروع تمرینات یک پی آزمون از شدت EMG عضلات مذکور توسط دستگاه EMG از هر دو گروه گرفته شد. شدت، مدت، زمان تمرین سه جلسه در هفته با یک وقفه یک روزه بعد از هر جلسه تمرین در پایان زمان تمرین افراد مورد مطالعه در دو گروه شدت EMG عضلات هر دو دست توسط دستگاه EMG گرفته شد نتایج به کمک امار توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شدند. تحلیلی، نتایج دو گروه توسط t مقایسه شد نتایج نشان داد که ۸ هفته تمرینات مقاومتی در دسته های تمرینی در گروه آزمایش بر حد اکثر فعالیت EMG عضلات جلو بازو دانشجویان تأثیر معنی داری می گذارد.

**واژگان کلیدی:** تمرینات مقاومتی، شدت الکترومیوگرافی، عضلات جلو بازو