

sEMG Kullanarak Vücut Geliştirme Sporcularında Deltoid Kas Aktivasyonunun Belirlenmesi

Amaç

Çalışma, vücut geliştirme sporcularının farklı açılardan deltoid kas aktivasyonunu belirlemek için yüzey elektromiyografisi (sEMG) kullanarak omuz sakatlanmalarından kaçınmak için en doğru hareket formunu belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Sonuçlar

İstatistiksel analiz sonucunda, erkek katılımcılarda deltoid kasının ortalama sEMG değerleri ve maksimum istemli kasılma (MVC) açının küçülmesiyle anlamlı bir şekilde azalmıştır. Kadın katılımcılarda ise ortalama sEMG ve MVC (%) değerleri farklı açılarda değişmemiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, vücut geliştirme sporcularında omuz sEMG aktivasyonları açının büyüklüğüyle doğru orantılı olarak azalmaktadır. Deltoid kasının hipertrofisi için egzersiz yaparken vücut geliştirme sporcularının çalışmanın sonuçlarını dikkate almaları önerilmektedir.

Katılımcılar ve Araştırmacılar

Çalışmaya yaş ortalaması 25.77 (± 9.13 yıl) olan 53 sporcu (44 erkek, dokuz kadın) katılmıştır.

Araştırmacılar: Ahmet Kurtoglu, Bekir Carand Nurettin Konar, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Balıkesir, Türkiye; ve Rukiye Ciftci, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Anatomi Bölümü, Balıkesir; Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Tıp Fakültesi, Anatomi Bölümü, Gaziantep, Türkiye.

Yöntemler

Araştırmaya katılan sporcular düzenli olarak vücut geliştirme salonlarına devam etmiştir. Katılımcıların deltoid kas aktivasyonları, yüzey elektromiyografisi (sEMG) kullanılarak Neurotrac MyoPlus Pro cihazı (Verity Medical) ile ölçülmüştür. Eklem açıları bir gonyometre ile belirlenmiştir.

Çalışmanın istatistiksel analizleri SPSS 25 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Verilerin normal dağıldığı saptanmış ve karşılaştırmalar için Tekrarlı Ölçümler Anova testi uygulanmıştır.

Tam özet şu adreste bulunabilir: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37900328/#:~>

[=Conclusion%3A%20According%20to%20the%20research,medial%20deltoid%20muscle%20is%20highest](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37900328/#:~:Conclusion%3A%20According%20to%20the%20research,medial%20deltoid%20muscle%20is%20highest)

