

چکیده

هدف از مطالعه حاضر مقایسه بین تمرینات پیلاتس و بادی بالانس بر توان هوازی، فشارخون استراحتی، ترکیب بدن و برخی از فاکتورهای آمادگی جسمانی زنان میانسال غیرفعال می باشد. به این منظور ۲۰ نفر زن میانسال غیرفعال از میان داوطلبان انتخاب شدند که به صورت تصادفی به دو گروه تمرینات پیلاتس (۱۰ نفر) با میانگین سنی (۴۹/۶) و تمرینات بادی بالانس (۱۰ نفر) با میانگین سنی (۵۰/۱) سال تقسیم شدند. قبل و بعد از تمرینات، از آزمون پله کوئین برای اندازه گیری توان هوازی، فشارسنج آنالوگ برای اندازه گیری فشارخون استراحتی، نسبت دور کمر به لگن (WHR) و شاخص توده بدن (BMI) اندازه گیری شد. همچنین برای اندازه گیری فاکتورهای آمادگی جسمانی (قدرت بالاتنه از آزمون شنای سوئدی، استقامت شکمی از آزمون درازونشست، چابکی ایستا از آزمون بورپی، تعادل ایستا از آزمون لک لک، انعطاف پذیری بالاتنه به وسیله گونیامتر، هماهنگی عصب و عضله با آزمون پرتاپ توپ به دیوار) استفاده شد. سپس هر دو گروه در یک دوره ۸ هفته ای، هر هفته ۳ جلسه، ۵۰ دقیقه تمرینات مورد نظر را انجام دادند. از آزمون کلموگراف اسمیرنوف برای کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده ها استفاده شد. از آزمون t همبسته و t مستقل برای بررسی تفاوت درون گروهی و بین گروهی به کار گرفته شد. تجزیه و تحلیل های درون گروهی نشان داد که هر دو گروه در تمام مولفه های مفروض به جز فشار خون استراحتی $p=0/27$ (بادی بالانس) و $p=0/971$ (پیلاتس) و هماهنگی عصب و عضله $p=0/619$ در گروه پیلاتس، پیشرفت داشتند. مطابق با تجزیه و تحلیل های بین گروهی، گروههای پیلاتس و بادی بالانس به طور کلی اثرات مشابهی بر متغیرهای مستقل داشتند. ($p < 0/05$)

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که هر دو نوع تمرین پیلاتس و بادی بالانس می تواند به منظور بهبود برخی فاکتورهای آمادگی جسمانی، توان هوازی، ترکیب بدن و فشارخون استراحتی استفاده شود.

کلمات کلیدی: پیلاتس، بادی بالانس، توان هوازی، آمادگی جسمانی، ترکیب بدن، فشارخون استراحتی،

میانسال