

◎ 会员登录

用户名:

密码:

验证码:

FP80P 看不清?换一张

◎ 快速通道

作者投稿

作者查稿

编辑审稿

专家审稿

期刊摘要

> 您当前的位置: 网站首页 → 期刊摘要

太极拳、步行及舞蹈锻炼对老年女性下肢肌力、骨密度及平衡能力的影响 [点此下载全文](#)

卢涛, 宋清华

焦作, 河南理工大学体质健康中心

基金项目: 2013年度国家社会科学项目(13BTY058); 2014年度河南省科技厅软科学项目(142700410395)

DOI: 2015年02期

摘要点击次数: 27

全文下载次数: 19

摘要:

目的观察并对比太极拳、舞蹈及快步走锻炼对老年女性下肢肌力、骨密度及平衡能力的影响。方法选取日常缺乏健身锻炼的105例老年女性城市居民作为研究对象,采用随机数字表法将其分为太极拳组、舞蹈组及步行组,每组35例。太极拳组每天进行1次太极拳锻炼,舞蹈组每天进行1次老年舞蹈锻炼,步行组每天进行1次快步走锻炼,3组对象均每次锻炼40 min,且训练强度均控制在中等水平。于锻炼前、锻炼4个月、8个月及12个月时分别对各组研究对象下肢骨骼肌含量、下肢肌力、骨密度及平衡能力等指标进行检测比较。结果经4个月锻炼后,舞蹈组及步行组其下肢肌力、骨骼肌含量及平衡能力指标均较锻炼前显著改善($P < 0.05$),而太极拳组仅有膝关节伸展肌力和部分平衡能力指标改善显著,其总体改善疗效不及舞蹈组和步行组;经8个月锻炼后,发现太极拳组下肢肌力、骨密度及平衡能力各项指标均显著优于舞蹈组及步行组($P < 0.05$),并以锻炼12个月时的改善效果尤为显著($P < 0.05$)。结论与老年舞蹈及快步走锻炼比较,短期太极拳锻炼对老年女性下肢肌力、骨密度及平衡能力的改善效果不显著,但随着锻炼时间持续,太极拳锻炼的疗效日趋显著,其长期疗效优于舞蹈及快步走锻炼,提示太极拳作为一种健身训练方法,更适合进行长期锻炼。

关键词: 太极拳; 老年女性; 下肢肌力; 骨密度; 平衡能力; 舞蹈; 步行

[Download Fulltext](#)

Fund Project:

Abstract:

Keywords:

版权归《中华物理医学与康复杂志》编辑部所有

本站原创及转载的文章、资料,其版权归由本站及原作者或原刊载媒介所拥有;未经版权所有人同意,任何机构或者个人不得擅自将其作为商业用途。

地址: 武汉市解放大道1095号同济医院 邮编: 430030

电话: (027) 83662874 传真: 83663264 E-mail: cjpnr@tjh.tjmu.edu.cn

本系统由武汉市凯恩科技发展有限公司设计开发