

DÜZENLİ ALETLİ PİLATES EGZERSİZİ YAPAN KADINLARDA KOR KASLARININ KUVVET VE ENDURANSI İLE ÜST EKSTREMİTE DİNAMİK DENGESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CORE MUSCLE STRENGTH AND ENDURANCE AND UPPER EXTREMITY DYNAMIC BALANCE IN WOMEN WHO REGULARLY EXERCISE WITH PİLATES

Fzt.Ayşe BAŞKAN

Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı,
Antalya

Doç.Dr. Yıldız ERDOĞANOĞLU

Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Antalya

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9909-6561>

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, düzenli aletli pilates yapan kadınlarda kor kaslarının kuvveti ve enduransı ile üst ekstremite dinamik dengesi arasındaki ilişkisini incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya düzenli olarak en az 1 yıldır aletli pilates egzersizi yapan yaş ortalaması $30,51 \pm 7,71$ yıl olan 37 kadın dahil edildi. Katılımcıların sosyodemografik bilgileri alındıktan sonra, kor kaslarının kuvveti modifiye push-up ve sit-up testleri ile, kor kaslarının enduransı lateral köprü testi, gövde fleksiyon testi ve gövde ekstansiyon testi ile, üst ekstremite dinamik dengeleri “Y” denge testi ile değerlendirildi.

Bulgular: Çalışma sonucunda, katılımcıların sit-up testi ile üst ekstremite Y denge testinin dominant taraf medial yön ve nondominant taraf medial ve superolateral yön değerleri arasında pozitif ve orta düzeyde anlamlı ilişki bulundu (sırasıyla $r=0,379$; $p=0,021$, $r=0,428$; $p=0,008$, $r=0,374$; $p=0,023$). Ancak kor kaslarının enduransı ile üst ekstremite dinamik dengesi arasında ilişki bulunmadı ($p>0,05$).

Tartışma: Bu çalışma sonucunda, düzenli olarak aletli pilates egzersizi yapan kadınlarda kor kas kuvvetinin üst ekstremite dinamik denge değerlerini olumlu yönde etkilediği gösterildi. Düzenli olarak yapılan pilates egzersizinin kor kas kuvvetini arttıracığı ve üst ekstremite dinamik dengesine olumlu etkileri olacağı düşünüldü.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Kor Kas Kuvveti, Kor Kas Enduransı, Üst Ekstremitte Dinamik Denge

ABSTRACT

Objective: This study was carried out to examine the relationship between the strength and endurance of the core muscles and the dynamic balance of the upper extremities in women who regularly perform pilates.

Method: The study included 37 women with an average age of 30.51 ± 7.71 years who have been doing pilates exercises with instruments regularly for at least 1 year. After obtaining the sociodemographic information of the participants, core muscle strength assessment, modified push-up and sit-up tests, core muscle endurance assessment, lateral bridge test, trunk flexion test and trunk extension test, and upper extremity dynamic balance were evaluated with “Y” balance test.

Results: As a result of the study, a positive and moderately significant correlation was found between the sit-up test and the upper extremity Y balance test values of the dominant side medial direction and non-dominant side medial and superolateral direction values. (respectively $r=0,379$: $p=0,021$, $r=0,428$: $p=0,008$, $r=0,374$: $p=0,023$). However, no correlation was found between the endurance of the core muscles and upper extremity dynamic balance ($p>0.05$).

Discussion: The results of this study showed that core muscle strength positively affected upper extremity dynamic balance values in women who regularly perform Pilates exercises. It was thought that regular pilates exercise would increase core muscle strength and have positive effects on upper extremity dynamic balance.

Keywords: Pilates, Core Muscle Strength, Core Muscle Endurance, Upper Extremity Dynamic Balance