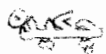


تطابق یا سازگاری عصبی



طبق اصول «اختصاصی بودن تمرین» (*Specificity*) و «سازگاری‌های اختصاصی به نیازهای تحمیلی» (*SAID*) تطابقات فراوانی در داخل عضله در پاسخ به تمرین‌های قدرتی رخ داده که سه دسته اصلی آنها شامل: تطابق عصبی، تطابق عضلانی و تطابق متابولیک است. مقدم‌ترین این سازگاری‌های ذکر شده، تطابق عصبی است.

در این مقاله، ابتدا به بحث در مورد نظریه‌های مختلفی که تاکنون در زمینه مکانیسم‌های احتمالی سازگاری عصبی ارائه شده‌اند، پرداخته می‌شود و ارتباط زمانی تطابق عصبی و عضلانی و عوامل مؤثر بر آنها در اشخاص سالم و بیمار، به تفصیل مورد بررسی قرار می‌گیرد. تشریح اصول حاکم بر تمرین‌های قدرتی و مضرات این تمرین‌ها از دیدگاه فیزیوتراپی، آخرین دست آورد این مقاله خواهد بود.

بهنام اخباری

مربی دانشگاه علوم بهزیستی و
توانبخشی

دکتر اسماعیل ابراهیمی تکامجانی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی ایران

واژگان کلیدی: سازگاری عصبی / تمرین قدرتی