

2.长期规律网球运动对上肢身体成分及骨密度的影响明显大于下肢。优势侧上肢受网球运动影响瘦体重、总重及骨量、骨密度明显高于对侧上肢;网球运动可以适度增加双侧下肢瘦体重、总重、及骨密度,且双侧下肢受影响程度较一致。

## D-108 优秀跳水运动员右肘骨关节病1例康复体会

乔勇、邓兴国、吴爽爽

山西省体育科学研究所,太原 030012

**研究对象:**跳水运动员,男,24岁。

**研究方法:**采用CYBEX600等速肌力测试训练仪进行肘关节的被动(continuous passive motion,CPM)屈伸角度练习,角速度采用20°/s、30°/s、50°/s分组进行被动康复练习;间歇10分钟后再采用120°/s、60°/s进行等动力量测试训练。

**研究结果:**经过1个月的持续训练,效果明显,患者肘关节肌群肌力明显提高,右肘关节屈的角度恢复到正常范围。等速训练数据显示,患者右肘关节肌力明显提高,即等速训练中的峰力矩有明显提高。

### 研究结论:

(1)等速肌力测试训练仪在肌肉训练时所遇到的阻力是一种顺应性阻力,保证了肘关节损伤后肌力训练的高效性和安全性。

(2)等速训练可应用于肘关节损伤后的不同阶段,由于疼痛、关节挛缩和肌力减弱常关节活动范围。此时增加关节活动度训练尤为重要,这是因为等速仪器在将阻力施加于运动肌群时需要一个加速阶段,如果关节活动度太小训练效果较差。此时可利用等速测试仪器进行持续被动活动训练,有利于关节活动的恢复。

## D-109 动态平衡康复健身仪的研究

邓兴国

山西体育科学研究所 太原 030012

**研究目的:**主要解决运动员下肢损伤肌肉(尤其是深层小肌群)力量的尽快康复。

**研究方法:**应用人体结构、运动生物力学和机械工程学原理。

**研究结果:**研制出动态平衡康复健身仪,已应用于运动队。

**研究结论:**通过动态平衡康复健身仪可以(1)增加肌肉力量;(2)康复锻炼;(3)增强神经功能;(4)增进骨骼对钙的吸收;(5)减肥。