

## **Theraband ve Swiss Ball İle Yapılan Core Egzersizlerin Core Stabilizasyon ve Denge Performansına Etkisi**

Pelin Aksen CENGİZHAN<sup>1</sup>, Derya ONAY<sup>1</sup>, Ozan SEVER<sup>2</sup>, Ali Ahmet DOĞAN<sup>1</sup>

1 Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

2 Atatürk Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Türkiye

### **ÖZET**

Bu araştırma, Theraband ve Swiss Ball ile yapılan core egzersizlerin core stabilizasyon ve denge performansına etkisini incelemektedir. Araştırmaya yaşları 25-46 arasında rekreatif amaçlı spor yapan 40 kadın katılmıştır. Katılımcılar Swiss Ball ile core antrenman yapan (SBC, n=20) ve Theraband (yeşil renk 5.0lb dirençli ve mavi renk 7.5lb dirençli) ile core antrenman yapan (TBC, n=20) olmak üzere rastgele yöntemle 2 gruba ayrılmıştır. Her iki grup 6 hafta, haftada 3 gün, günde yaklaşık 40 dakika, ilk hafta 15 tekrar 3 set, ikinci hafta 15 tekrar 4 set, üçüncü ve dördüncü haftalar 20 tekrar 4 set, beşinci ve altıncı haftalar 25 tekrar 4 set core antrenman programına tabi tutulmuşlardır. 6 haftalık antrenman öncesi ve sonrası; vücut ağırlığı, boy uzunluğu, beden kitle indeksi, vücut yağ yüzdesi, core stabilizasyon testi, SEBT denge ve Stork denge test skorları karşılaştırılmıştır. Gruplar arası, grup içi ve antrenmanın etkisine ilişkin analizlerde tekrarlı ölçümlerde çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Gruplar arası ön test değerlerinde fark yoktur. Tüm gruplar için vücut ağırlığı ve beden kitle indeksi değerleri düşerken, denge ve core stabilizasyon test skorları istatistiksel olarak artmıştır. Vücut yağ yüzdesi SBC grubunda değişmemiştir. SEBT denge testi haricinde tüm skorlarda gruplar arası farklılık ortaya çıkmamıştır. SEBT denge testinde TBC grubundaki gelişim istatistiksel olarak daha fazladır. Core antrenmanların core stabilizasyon ve denge performansının gelişimine olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Swiss ball ile yapılan core antrenmanların dinamik denge gelişiminde SEBT testinde daha etkili olduğu ortaya çıksa da bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

**Anahtar Kelimeler :** Core Stabilizasyon, Denge, Theraband, Swiss Ball, Beden Kitle İndeksi

### **POS.922 The Effect of Core Exercises Performed with Theraband and Swiss Ball On Core Stabilization and Balance Performance**

This study analyzes the effect of core exercises performed with Theraband and Swiss Ball on core stabilization and balance performance. A total of 40 women who do recreational sports between the ages of 25-46 participated in the study. The participants were separated in two groups as those who do core exercises with the Swiss Ball (SBC, n=20) and with Theraband (green colored 5.0lb resistant and blue colored 7.5lb resistant) (TBC, n=20) with the random method. Both groups were subject to core exercise programs for 6 weeks, 3 days each week and around 40 minutes per day; the first week they did 3 sets of 15 repetitions; the second week they did 4 sets with 15 repetitions; the third and fourth weeks they did 4 sets with 20 repetitions and the fifth and sixth weeks they did 4 set with 25 repetitions. Prior to and after the 6 week exercises, their body weight, height, body mass index, body fat percentage, core stabilization test, SEBT balance and Stork balance test scores were compared. In the analysis on intergroups, within groups and the effect of exercise, multivariate variance analysis (MANOVA) was used in the repetitive evaluations. There is no difference in the intergroups pre-test values. While the weight and body mass index values decreased in all groups, the balance and core stabilization test scores increased statistically. The body fat percentage did not change in the SBC group. With the exception of the SEBT balance test, there was no difference between the groups in all of the scores. In the SEBT balance test, the development seen in the TBC group is statistically higher. It can be stated that core exercises have a positive effect on the development of core stabilization and balance performance. Although it was seen that core exercises performed with the Swiss Ball were more effective on the development of balance in SEBT test, further studies are required.

**Keywords :** Core Stabilization, Balance, Theraband, Swiss Ball, Body Mass Index