

评估腹部收紧运动的肌电图研究

目标

本研究使用生物反馈和肌电图 (EMG) 评估在不同身体姿势下进行腹部收紧运动 (ABE) 时腹直肌 (RA) 和腹横肌 (TrA) 的肌肉活动变化。

结果

研究发现, 为获得最佳效果, 应以站立姿势进行腹部收紧运动。

参与者和研究人员

共有25名女性患者参与了本研究。

研究团队包括:

- **Chidiebele Petronilla Ojukwu** 和 **Amarachi Blessing Eze** (尼日利亚恩古大学医学院健康科学与技术学院医学康复系);
- **Ibifubara Ayoola Aiyegbusi** (尼日利亚拉各斯大学医学院物理治疗系);
- **Ifeoma Blessing Nwosu** (尼日利亚纳姆迪·阿齐克韦大学医学院健康科学与技术学院医学康复系);
- **Stephen Sunday Ede** (尼日利亚恩古大学医学院健康科学与技术学院医学康复系, 以及英国普雷斯顿中央兰开夏大学健康与福祉学院运动与健康科学学院)。

方法

通过表面肌电图 (SEMG) 评估25名肥胖女性在四种不同身体姿势 (仰卧屈膝、侧卧、站立和坐姿) 下进行腹部收紧运动时腹直肌和腹横肌的电活动。每次实验持续5秒钟, 两次实验之间间隔1小时。

肌电图输入信号活动通过Verity Medical的NeuroTrac Myoplus 2数据采集系统和NeuroTrac软件 (Verity Medical) 记录。

完整摘要

可在以下链接查看完整摘要:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859224000238>