

**Ojukwu, Chidiebele Petronilla, et al., 2024**

## **Évaluation des exercices de gainage abdominal à l'aide de l'EMG**

**Objectif** L'étude a utilisé le biofeedback et l'électromyographie (EMG) pour évaluer les variations des activités musculaires des muscles droit de l'abdomen (RA) et transverse de l'abdomen (TrA) pendant les exercices de gainage abdominal (ABE) dans différentes positions corporelles.

**Résultats** L'étude a révélé que pour de meilleurs résultats, les exercices de gainage abdominal doivent être effectués en position debout.

**Participants et chercheurs** Vingt-cinq patientes ont participé à l'étude.

Les chercheurs étaient Chidiebele Petronilla Ojukwu et Amarachi Blessing Eze du Département de Rééducation Médicale, Faculté des Sciences de la Santé et de la Technologie, Université du Nigeria, Enugu, Nigeria ; Ibifubara Ayoola Aiyegbusi, Département de Physiothérapie, Université de Lagos, Nigeria ; Ifeoma Blessing Nwosu, Département de Rééducation Médicale, Université Nnamdi Azikiwe, Awka, Nigeria ; et Stephen Sunday Ede, Département de Rééducation Médicale, Université du Nigeria et School of Sport and Health Sciences, Université de Central Lancashire, Preston, Royaume-Uni.

**Méthodes** Les activités électriques des deux composantes des muscles RA et TrA ont été respectivement évaluées chez 25 femmes obèses via l'électromyographie de surface (SEMG) lors d'ABE dans quatre positions corporelles différentes (décubitus, position latérale, debout et assise). Chaque essai a duré cinq secondes, avec une période de repos d'une heure entre les essais.

Les signaux d'entrée EMG ont été enregistrés à l'aide d'un système de collecte de données de Verity Medical, le NeuroTrac Myoplus 2, et du logiciel NeuroTrac (Verity Medical).

Le résumé complet peut être consulté à l'adresse suivante :

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