

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

### **Bewertung von Bauchmuskelübungen mit EMG**

**Ziel** Die Studie nutzte Biofeedback und Elektromyographie (EMG), um die Variationen der Muskelaktivitäten des Musculus rectus abdominis (RA) und des Musculus transversus abdominis (TrA) während der Bauchmuskelübungen (ABE) in verschiedenen Körperpositionen zu bewerten.

**Ergebnisse** Die Studie ergab, dass für die besten Ergebnisse Bauchmuskelübungen in stehender Position durchgeführt werden sollten.

**Teilnehmer und Forscher** Fünfundzwanzig weibliche Patienten nahmen an der Studie teil.

Die Forscher waren Chidiebele Petronilla Ojukwu und Amarachi Blessing Eze vom Institut für Medizinische Rehabilitation, Fakultät für Gesundheitswissenschaften und Technologie, Universität Nigeria, Enugu, Nigeria; Ibifubara Ayoola Aiyegbusi, Abteilung für Physiotherapie, Universität Lagos, Nigeria; Ifeoma Blessing Nwosu, Institut für Medizinische Rehabilitation, Nnamdi Azikiwe Universität, Awka, Nigeria; und Stephen Sunday Ede, Institut für Medizinische Rehabilitation, Universität Nigeria und School of Sport and Health Sciences, Universität Central Lancashire, Preston, Großbritannien.

**Methoden** Die elektrische Aktivität beider Komponenten der RA- und TrA-Muskeln wurde bei 25 adipösen Frauen mittels Oberflächen-Elektromyographie (SEMG) während ABE in vier verschiedenen Körperpositionen (Rückenlage, Seitenlage, Stehen und Sitzen) bewertet. Jede Probe dauerte fünf Sekunden mit einer Ruhepause von einer Stunde zwischen den Proben.

Die EMG-Eingangssignale wurden mit einem Datenerfassungssystem von Verity Medical, dem NeuroTrac Myoplus 2, und der NeuroTrac-Software (Verity Medical) aufgezeichnet.

Das vollständige Abstract finden Sie unter

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