

TEST CG - ENDURANCE- FORCE ABDOMINALE



Test CG - endurance-force abdominale

Mesurez l'endurance – force des muscles abdominaux en respectant la biomécanique de ceux-ci !

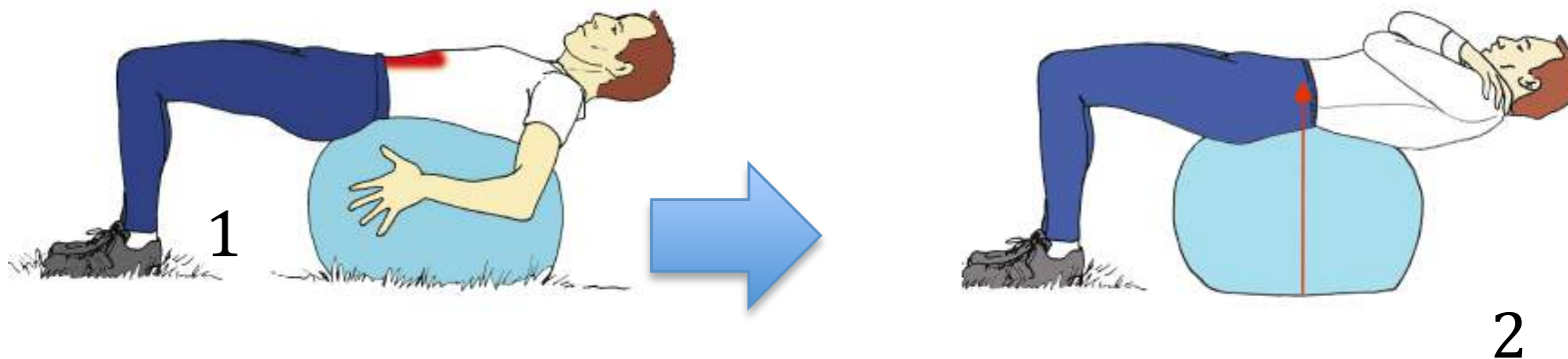
Consignes :

Le sujet est allongé le dos sur le gros ballon qui doit être bien gonflé.

- Les genoux sont fléchis à 90° et les pieds sont en appuis sur le sol.
- Les lombaires reposent sur le bord du ballon : position d'attente (1).
- Les bras sont croisés sur la poitrine.
- Avant de débiter le test, le sujet doit contracter les muscles du périnée et rentrer le ventre en soufflant (transverse).
- Durant le test le ventre ne doit pas se "bomber".
- Le sujet doit maintenir le plus longtemps possible allongé, en isométrie

TEST CG - ENDURANCE---FORCE ABDOMINALE

Mesures : Déclencher le chronomètre dès que le sujet a reculé sur le ballon - le sujet est bien placé lorsque ses EIAS sont à l'aplomb du centre du ballon (2) - le buste à l'horizontal ;
Informé le sujet du temps toutes les 30 secondes. Arrêter le chronomètre lorsque le sujet ne peut plus tenir la position.



Cotation	Supérieur à 2 min	2
	Entre 1 min et 1 min 59	1
	Inférieur à 59 secondes	0

Lors de ce test, contrairement à d'autre (Shirado ito) la lordose est respectée pas de compensation des fléchisseurs de hanche et les abdominaux sont en allongement.