

Abdominaux Partiels – Évalue La Endurance Musculaire

L'endurance musculaire est la capacité des muscles d'exécuter des contractions répétées sur une certaine période de temps. Cette qualité est importante dans beaucoup d'événements athlétiques et sportifs, particulièrement quand l'événement dure pendant une période de temps et il exige la répétition des mêmes mouvements. C'est vrai dans beaucoup de sports tels que le patinage de vitesse, le ski de fond, le patinage artistique, le football, l'athlétisme et les événements de natations.

Équipement

- Matelas de Gymnase
- Ruban Adhésif
- Chronomètre

Procédure

- Appliquez deux bandes de ruban adhésif à travers de la largeur d'un matelas de gymnase comme il est montré. La première bande, en représentant la marque de 10 cm, est placée 20 centimètres de l'extrême du matelas, la deuxième bande, en représentant la marque de 0 centimètres, est placée 30 centimètres du même extrême du matelas.
- L'étudiant s'allongé sur le dos sur le matelas, la tête en reposant, les bras le long du corps avec les paumes au sol.
- Le bout du doigt moyen de chaque main devrait être à la marque de 0 centimètres.
- Les genoux sont pliés à 90 degrés.
- Les talons (avec des chaussures) devraient rester en contact avec le matelas.
- Au signal "Allez" du chronométréur, en gardant les bras en position, l'étudiant courbe lentement l'épine afin que



les bouts des doigts des deux mains atteignent la marque de 10 centimètres.

- Pendant les abdominaux, les paumes et les talons doivent rester toujours en contact avec le matelas. Au retour, les omoplates et la tête doivent entrer en contact avec le matelas et les bouts des doigts des deux mains doivent toucher la marque de 0 centimètres.
- Le mouvement devrait être effectué d'une façon lente et contrôlé.
- Encouragez aux étudiants à expirer dans la phase de soulèvement.
- Il doit être indiqué aux étudiants que le "rebondissement" du plancher n'est pas permis.
- Les abdominaux devrait être comptés seulement si ils sont exécutés correctement.
- L'essai est terminé si l'étudiant éprouve de douleurs anormales ou s'il ne peut pas maintenir la technique abdominale appropriée pendant deux répétitions consécutives, ou au terme de 60 secondes.

Annotation

Enregistrez le nombre total des abdominaux effectués avec succès en 60 secondes.