

Quand on fait un gainage abdominal, quand on veut voir les possibilités de chaque personne (normale, c'est-à-dire pas trop d'embonpoint), il y a deux tests à réaliser :

1 / **TEST ISOMETRIQUE DES EXTENSEURS DU RACHIS (test de Sorensen – biering)**

Coucher sur le ventre, coussin sous les E.I.A.S (épine iliaque antéro-supérieure), les mains sur face externe des cuisses (vaste externe)

Relever du buste (tête reste prolongement de la colonne) effort iso

Un sujet sain tient 2 minutes

2/ **TEST ISOMETRIQUE FLECHISSEURS DU TRONC (test de shirado)**

Segment cruraux verticaux

Segment jambiers horizontaux

Pieds à l'équerre et mains sur l'épaule opposée

BUT : relevé buste et tête de manière isométrique

Moins de 20 secondes : peu musclé

La norme est entre 90 et 190 secondes

La valeur moyenne : 155 secondes

Les lombalgiques : 41 secondes