

Exercices Plancher pelvien

Notes :

① Kegel sur le dos



RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis sur une surface confortable.

Posez les mains sur votre ventre ou sur le sol.

Serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et tenez pour quelques secondes.



Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.

Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les muscles abdominaux, fessiers ou des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

② Kegel assis sur ballon suisse



RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC

Assis sur un ballon suisse, serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et tenez pour quelques secondes.

Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.



Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les muscles abdominaux, fessiers ou des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

Exercices Plancher pelvien

3 Kegel à quatre pattes



RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC

Placez-vous à quatre pattes avec les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches.

Serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et tenez pour quelques secondes.



Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.

Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les muscles abdominaux, fessiers ou des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

4 Kegel debout



RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC

Debout, serrez les muscles autour de l'ouverture vaginale et maintenez pour quelques secondes.

Ensuite, détendez la zone complètement pour quelques secondes avant de contracter à nouveau.

Pensez à serrer les muscles pelviens comme si vous essayez de retenir un gaz.



Ne retenez pas votre respiration et ne contractez pas les abdominaux, les fessiers ou les muscles des cuisses; seulement les muscles du plancher pelvien devraient être contractés.

Exercices Plancher pelvien

5 Abaissement des genoux résisté

RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC



Assoyez-vous au sol avec les genoux fléchis et les pieds joints.

Agrippez vos chevilles et tirez doucement vos pieds vers vous.

Placez vos mains sous vos genoux et poussez vos genoux vers le bas contre vos mains.



Résistez le mouvement avec les mains.

Maintenez pour quelques secondes, relâchez et répétez.

Ne retenez pas votre souffle durant la poussée.

6 Sahrman niveau 2

RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC



Couchez-vous sur le sol sur le dos.

Fléchissez les genoux et placez les pieds largeur des hanches au sol.

Inspirez puis expirez en serrant les abdominaux et en rentrant le nombril sans arquer ou écraser le bas du dos.

Étirez la jambe sans toucher au sol pour déplier le genou sans perdre la contraction.



Répétez pour toutes les répétitions puis effectuez avec l'autre jambe.

7 Engagement du plancher pelvien avec flexion alternée bras et jambe

RÉPS: 3 FRÉQ: 1X/JOUR TENIR: 10 SEC



Débutez l'exercice en vous plaçant sur le dos et en ramenant les 2



jambes en flexion à 90° (hanches et genoux) et en soulevant les 2 bras vers le haut tout en contractant le transverse et en expirant.



Assurez-vous d'un bon contrôle de l'unité interne lorsque vous vous placez dans cette position.



Ensuite, inspirez pour étendre le bras et la jambe opposée vers le

sol. Expirez, contractez le plancher pelvien et le transverse et

ramenez la jambe et le bras ensemble. Inspirez et faire le

mouvement avec l'autre côté.