

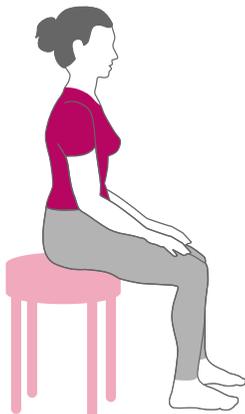


## Exercices de renforcement du plancher pelvien pour les femmes

### 1 Respiration

Tenez-vous assise, avec le dos droit, sur une chaise ou un tabouret.

- Déplacez votre poids vers l'avant, en direction du vagin.
- Expirez lentement et contractez les muscles du plancher pelvien.
- Commencez à compter. Si vous arrivez à 10, vous pouvez déjà être fière de vous.
- Arriver à 15 serait formidable !



### 2 Exercice de la chaise

Asseyez-vous confortablement, en position détendue

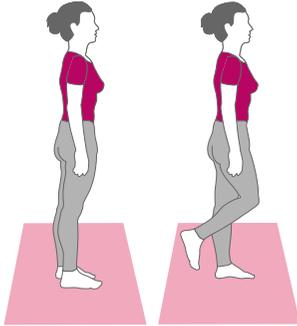
- Faites le dos rond tout en poussant le bassin vers l'avant.
- Expirez lentement en contractant fortement les muscles du plancher pelvien.
- Maintenez la position aussi longtemps que vous le pouvez en comptant jusqu'à 10.
- Inspirez en relâchant les muscles.



### 3 Marcher sur place

Tenez-vous debout. Jambes écartées à la largeur des hanches et les pieds fermement en contact avec le sol.

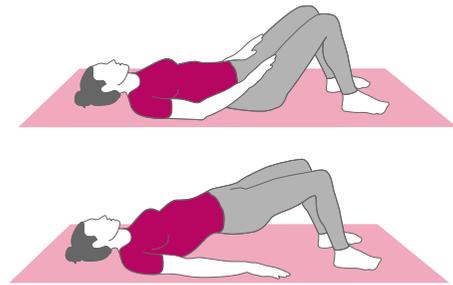
- Pliez légèrement les genoux. Le haut du corps étant à la verticale, le bassin est légèrement incliné.
- Tout en expirant consciemment, contractez le plancher pelvien et le ventre. L'abdomen inférieur se contracte et le plancher pelvien se referme.
- À présent, maintenez le plancher pelvien contracté et marchez sur place. Continuez ainsi en veillant à maintenir le plancher pelvien contracté.



### 4 Pont

Allongez-vous sur le dos et écartez les pieds à largeur de hanches.

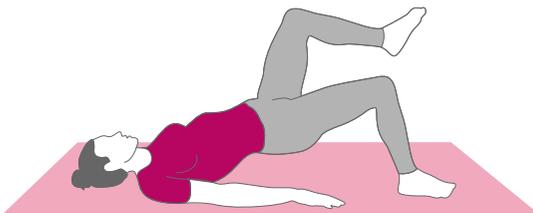
- Contractez légèrement les fesses et soulevez progressivement le dos du sol. Expirez lentement, de sorte que votre diaphragme se soulève.
- Ce mouvement active à la fois les muscles abdominaux et dorsaux, ce qui entraîne la contraction des muscles du plancher pelvien.
- Tout en inspirant, abaissez les fesses sur le sol et relâchez les muscles du plancher pelvien.



### 5 Pont à une jambe

Maintenez la même position que dans l'exercice 4, en contractant les muscles du plancher pelvien et en respirant de façon régulière.

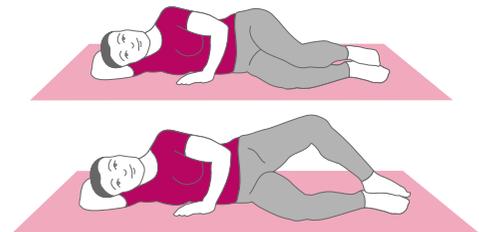
- Soulevez chaque pied du sol l'un après l'autre.
- Veillez à ce que le bassin reste à l'horizontale.



### 6 Diamant

Couchez-vous sur le côté, avec les pieds l'un contre l'autre et les jambes légèrement pliées.

- Placez le bras inférieur sous la tête et la main supérieure devant le sternum. Le bassin est légèrement incliné vers l'avant.
- Tout en expirant, pressez fermement vos talons l'un contre l'autre et levez le genou supérieur de manière à former un diamant. Le plancher pelvien se referme. Étirez le dos en soulevant le sternum et en maintenant la nuque droite.
- Refermez les genoux en inspirant.



### 7 Pose du chat

Mettez-vous à quatre pattes : les genoux positionnés sous les hanches, avec les dessus du pied contre le tapis. Les mains sont positionnées sous les épaules, avec les coudes légèrement pliés. La tête est orientée dans le prolongement direct de la colonne vertébrale.

- Inspirez en creusant légèrement le dos. Le plancher pelvien est relâché.
- Expirez et adoptez la pose du chat en bombant le dos. Le plancher pelvien se contracte.