

A photograph of two women smiling and laughing outdoors. The woman on the left has dark curly hair and is wearing a yellow top. The woman on the right has blonde hair in a ponytail and is wearing a green top. They are standing in front of green foliage.

beurer  
Woman's Life

PT 20

# Cahier d'exercices

PelviStrong – Aide à l'entraînement du périnée

# Avant-propos

## Bienvenue à la formation !

Vous avez choisi de faire quelque chose de bien pour votre qualité de vie. En effet, un plancher pelvien solide n'aide pas à se reconstruire après l'accouchement, mais renforce votre base féminine. Cette force du milieu de votre corps crée un redressement interne qui protège votre dos, peut avoir un impact positif sur votre posture globale et même sur votre mode de vie. Avec cet entraînement complet du plancher pelvien, vous protégez activement votre santé à long terme. Et vous vous offrez vous-même plus d'énergie et de force au quotidien.

Le simple port des aides à l'entraînement du plancher pelvien de Beurer – comme décrit dans le mode d'emploi – vous permettra de mieux sentir votre plancher pelvien et de renforcer vos muscles.

Si vous associez cela au programme d'exercices présenté ici, vous en profiterez encore plus. Peut-être découvrirez-vous même que c'est une activité très amusante. Le plancher pelvien se compose de trois couches musculaires. Avec les cônes seuls, vous travaillez surtout la première couche – les muscles de fermeture – et la deuxième couche qui entoure le vagin. Celle-ci est particulièrement affectée par les naissances et doit être renforcée durablement. Le programme d'exercices vous permet également d'entraîner efficacement votre troisième couche de plancher pelvien. Celle-ci soutient l'utérus, l'intestin et la vessie et joue un rôle important dans une posture droite.

Lorsque vous renforcez cette partie de votre plancher pelvien, vous êtes stable depuis la base du corps. Vous ne vous épuisez pas aussi

facilement et vos mouvements deviennent plus harmonieux et plus puissants.

## Structure du programme d'exercices

Beaucoup de femmes ont du mal à sentir les muscles « secrets » du plancher pelvien. Les cônes vaginaux peuvent être d'une grande aide. En effet, outre l'effet d'entraînement que vous obtenez avec les cônes, ils sont également parfaits pour attirer l'attention sur vos muscles du plancher pelvien. Vous sentez exactement où vous devez serrer. Vous vous entraînerez ainsi de manière de plus en plus ciblée ! Le programme d'entraînement commence par deux exercices de perception, suivis de deux exercices très efficaces de renforcement de la force, et enfin de deux exercices qui vous aideront à intégrer le plancher pelvien actif dans vos mouvements quotidiens normaux.

## Recommandation de formation

Si, au début, vous consacrez 15 minutes par jour aux exercices et qu'à quelques heures d'intervalle, vous portez simplement les cônes pendant 15 minutes supplémentaires, vous devriez constater une nette amélioration au bout de quelques semaines. En intégrant les exercices dans votre quotidien, vous pouvez même réduire le temps d'entraînement actif.

Ce programme est conçu pour que vous puissiez facilement le faire l'un derrière l'autre en tant que séance d'entraînement complète. Enfilez des vêtements confortables et préparez tout ce dont vous avez besoin. Utilisez le même cône pour les exercices que celui que vous utilisez pour le port conformément au mode d'emploi.

# C'est parti :

## 1. PERCEPTION

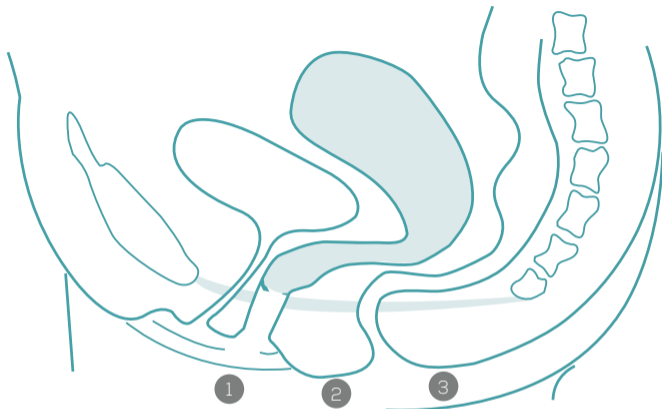
Mieux vous sentirez votre périnée, plus vous vous entraînez efficacement, car vous travaillerez les bons muscles. Souvent, les femmes tendent fortement leurs abdominaux, leurs fesses ou leurs cuisses, ce qui n'apporte malheureusement rien au plancher pelvien. Si vous contractez le plancher pelvien correctement et fermement, il vous reste un petit mouvement, et c'est suffisant ! Les exercices suivants vous aideront à trouver avec précision les muscles « secrets » de votre corps et à vous familiariser avec eux.

## Exercice 1 : Clignotement



### Position :

Asseyez-vous en veillant à rester bien droite et à vous grandir (ne vous cambrez pas) sur la moitié avant de la chaise, les jambes écartées de la largeur du bassin. Vous devez sentir clairement vos deux ischions sur le support.



Asseyez-vous maintenant sur le cône afin qu'il se trouve à l'extérieur de vos vêtements aux positions indiquées sur le graphique. Faites-le d'abord glisser sous le vagin (1). Ressentez la pression et fermez autour du cône plusieurs fois en effectuant un petit mouvement musculaire. De l'extérieur, cela devrait être complètement invisible. Vous avez presque l'impression de saisir quelque chose ? C'est exact.

Repoussez maintenant le cône plus loin vers l'arrière de manière à ce qu'il se trouve sous le périnée (2). Essayez de déplacer vos ischions un peu vers le cône, puis contractez. C'est à nouveau correct si le mouvement n'est pas perceptible de l'extérieur. Enfin, repoussez le cône encore plus loin vers l'arrière de sorte qu'il se trouve sous l'anus (3) et essayez à nouveau de le saisir doucement.

Contrôlez vos muscles fessiers avec les mains. Si vous pouvez les maintenir immobiles tout en se déplaçant légèrement vers l'intérieur autour du cône, vous activerez déjà habilement votre périnée.

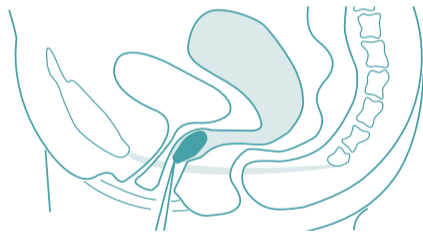
## Exercice 2 : Saisir

### Position :

En décubitus dorsal, le haut du corps légèrement surélevé, avec des coussins plus fermes ou sur votre canapé s'il n'est pas trop mou et s'il est doté d'un accoudoir adapté. Les jambes doivent être écartées de la largeur du bassin.



Si vous portez le cône normalement, vous devez le pousser vers l'intérieur jusqu'à ce que vous ne le remarquiez plus, comme le montre le graphique. Pour cet exercice de perception, nous le faisons volontairement différemment. Introduisez le cône juste assez pour qu'il disparaisse et tenez le ruban. Si vous contractez légèrement les muscles vaginaux, vous devez sentir clairement le cône, car il est exactement au niveau de cette couche musculaire.



Si vous serrez un peu plus fort, le cône se déplacera avec le mouvement musculaire, peut-être glissera-t-il ou s'enfoncera-t-il plus profondément. Essayez de serrer et de déplacer le cône aussi précisément que possible. Jouez avec lui en le serrant plus fort, parfois très légèrement. Poitrine, cuisses et ventre

restent calmes. Veillez surtout à ne pas forcer avec les abdominaux. Le bon mouvement est tout petit et « subtil ».

Une fois vos muscles « secrets » bien identifiés, enfoncez le cône dans le vagin jusqu'à ce que vous ne le sentiez plus et passez aux exercices de force. Il est bon de prendre suffisamment de temps pour les exercices de perception au début. Vous devez rester calme, concentré et détendue et pouvoir accorder toute votre attention à votre périnée. Une fois que vous vous sentez à l'aise avec votre base de force, vous pouvez raccourcir cette première phase d'entraînement.

## 2. TRANSMISSION DE LA FORCE

Le port normal des aides à l'entraînement du plancher pelvien entraîne surtout un maintien et donc une structure musculaire plutôt statique. En réalisant régulièrement les exercices de cette brochure, vous gagnerez une qualité pulsatile avec une tension vigoureuse et un relâchement agréable. Cela vous permettra d'obtenir un effet plus holistique et un renforcement musculaire plus complet. Au cours des exercices de perception, vous vous êtes amusée. Lors des exercices de force qui vont suivre, vous allez vraiment travailler. Laissez-vous aider par votre respiration. Il est préférable d'expirer en contractant et inspirant en relâchant. Si vous n'arrivez pas à suivre ce rythme du premier coup, veillez à ne pas vous arrêter de respirer et à ne pas vous crispier. De plus, il est bon de ne pas contracter brusquement, mais d'augmenter constamment la force et de la relâcher lentement – comme une vague qui va et vient.

## ⚠ ATTENTION, VEUILLEZ PRENDRE EN CONSIDÉRATION CE QUI SUIT

Si l'exercice est inconfortable et fatigant pour vous et que vous avez l'impression de « pousser tout vers le bas » lorsque vous vous contractez, vous appuyez trop fort sur les abdominaux. Vous ne vous sentez donc pas bien !

Essayez de faire moins d'efforts, deux fois moins que vous ne le pourriez, et essayez de « sortir » la force du bassin. Vous vous entraînez correctement lorsque vous sentez qu'il « monte », qu'il est à la fois puissant et léger, et que vous vous sentez plus grande.

## Exercice 3 : Rouleau pour bassin

### Position :

En position légèrement surélevée sur le dos, comme pour l'exercice 2.



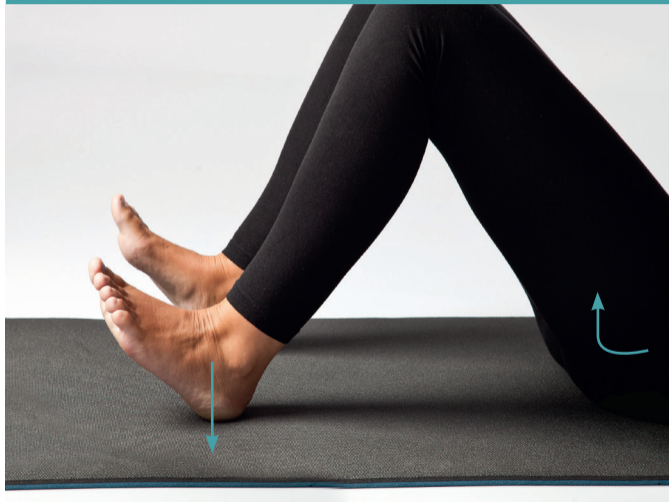
### a) Rouleau pour bassin souple :

Saisissez le tissu de votre pantalon à l'entrejambe. Inspirez profondément et en toute décontraction. En expirant, votre bassin s'élève : Laissez le dos s'allonger comme s'il voulait glisser vers le bas des talons et tirez doucement votre bassin vers vous au niveau du tissu de votre pantalon. Avec l'inspiration, votre bassin reprend sa position initiale. Répétez ce mouvement important 10 fois au rythme de votre respiration, sans aucune tension musculaire.

Votre dos se réjouit de cet exercice. En faisant rouler le rouleau, veillez à toujours chercher un allongement et non un raccourcissement ! Vous ne sentez pratiquement pas les cônes dans les exercices en position allongée.

### Position :

En position légèrement surélevée sur le dos, comme pour les exercices 2 et 3.



### b) Relevé de bassin avec force :

Inspirez profondément et en toute décontraction. En expirant, contractez le plancher pelvien, relevez votre bassin tout en appuyant sur les talons dans le support. N'oubliez pas d'allonger votre dos ! En inspirant, relâchez la tension et le bassin redescend en position initiale.

**Répétez cette opération 10 fois au rythme de votre respiration.**

## Exercice 4 : Pressions au niveau de l'avant-pied

Inspirez profondément et en toute décontraction. En expirant, contractez le plancher pelvien et appuyez maintenant avec la moitié avant des pieds vers le bas. Les talons et le bassin se détachent légèrement. Les talons peuvent être soulevés facilement (comme sur l'image) ou rester au sol. Il est important de ne pas faire de creux ! Vous pouvez activer légèrement les muscles fessiers mais pas les abdominaux. Peut-être aurez-vous l'impression d'entourer fermement le cône avec votre vagin et les tubérosités. C'est exact. En inspirant, relâchez toute la tension et le bassin retombe en position initiale.

**Répétez 10 fois au rythme de votre respiration.**



**Conseil :** Commencez et terminez toujours votre programme d'exercices de force par un relevé de bassin en douceur. Effectuez 10 fois l'exercice de relevé de bassin avec force et 10 fois l'exercice de pressions au niveau de l'avant-pied et, entre les deux, 10 fois l'exercice de relevé de bassin en douceur. L'alternance entre forte contraction et léger balancement est favorable au renforcement musculaire.

### 3. ADOPTEZ-LE AU QUOTIDIEN

Alors que vous pouvez imaginer les exercices de musculation comme une sorte d'« entraînement d'haltère » pour le plancher pelvien, les exercices suivants sont plus axés sur la coordination corporelle. Vous n'avez pas besoin de serrer trop fort, un bon rythme est plus important. Les aides à l'entraînement du plancher pelvien renforcent l'effet d'entraînement.

En réalisant ces exercices régulièrement, vous apprendrez à faire plus de choses depuis le plancher pelvien dans vos mouvements quotidiens normaux, comme monter des escaliers par exemple. Vous l'entraînez ainsi même sans cônes et gagnez en force de traction et en vivacité. En effet, le plancher pelvien est le centre d'énergie du corps, et si vous le maintenez actif par le bon type de mouvement, vous serez plus performante et de bonne humeur.

#### Exercice 5 : Danse du tabouret



#### Position :

Asseyez-vous sur un tabouret ou une chaise avec une assise droite, pas trop souple.

Placez un oreiller ou, mieux encore, un sachet de noyaux de cerise sur la tête. Cela vous aidera à rester debout pendant cet exercice et à ne pas vaciller avec le buste. Étirez votre plancher pelvien en expirant et soulevez lentement la jambe droite légèrement du sol. Il serait facile de lever la jambe par transfert de poids en inclinant le buste à gauche. Résistez à cette tentation et tirez le meilleur parti de votre bassin pour lever la jambe. Il est utile d'appuyer légèrement sur le pied gauche et de tourner l'épaule gauche légèrement vers l'avant. Imaginez que vous étirez toujours le plancher pelvien et que vous levez le pied pour grandir un peu. Reposez le pied lentement et de manière concentrée par inhalation.

## Exercice 6 : Escaliers



### **Position :**

En position debout devant une marche d'escalier ou une surélévation basse et stable.

5 fois à droite et 5 fois à gauche. Répétez l'ensemble de la séquence 3 fois. Puis 20 fois en alternance à droite et à gauche.

Remplacez le sachet de noyaux de cerise sur la tête pour rester bien droite et pour que vous ne puissiez pas bouger le haut du corps d'avant en arrière. Placez le pied droit sur la marche de l'escalier. Contractez le plancher pelvien en expirant et placez lentement l'ensemble du poids sur la jambe droite jusqu'à ce que le pied gauche ne touche le sol qu'avec la pointe des pieds. Tirez beaucoup de force de votre bassin, même si vous avez bien sûr besoin de la cuisse, et grandissez-vous à nouveau un peu. En inspirant, remettez votre poids sur votre pied gauche et reposez-le.



5 fois à droite et  
5 fois à gauche.  
Répétez l'ensemble de la  
séquence 3 fois.  
Si vous vous entraînez  
sur un escalier, remontez  
lentement et en  
vous concentrant sur  
l'ensemble de l'escalier.

## 4. DÉTENTE

C'est plus important que vous ne le pensez. Pour que les muscles se développent une fois le travail terminé, ils doivent être bien irrigués et ainsi alimentés en nutriments. Pour ce faire, le plus efficace est de se détendre. Faites-vous plaisir !

### Exercice de relaxation 1 : S'étirer avec plaisir

#### Faites comme un chien ou un chat :

Étirez vos bras, vos jambes et votre dos et faites-vous plaisir. Laissez votre corps décider de ce qu'il fait.



Faites-vous plaisir !  
Vous méritez une récompense  
bien-être !



## Exercice de relaxation 2 : Introspection

Blotissez-vous dans la position la plus confortable et posez les mains sur le bas du ventre. Pensez au plancher pelvien et aux organes internes autant que possible. Il a d'ailleurs été prouvé que la perception corporelle renforce l'efficacité de l'entraînement de renforcement musculaire. Imaginez que vous vous enfoncez dans le support. Expirez en produisant un son grave ou en soupirant. Permettez-vous de vous familiariser avec cette partie de votre corps de manière bienveillante. Est-ce que ça picote ou « bourdonne » en bas ? Formidable !

## Exercice de relaxation 3 : Détente profonde et thermique

Placez une bouillotte ou un sachet de noyaux de cerises chaud sur le ventre. Il n'y a rien de mieux pour se détendre complètement et vous méritez une récompense bien-être !

## Dernières recommandations

Un conseil pour porter les aides à l'entraînement du plancher pelvien Beurer : plus vous bougez, plus c'est agréable pour vous. En effet, en position debout ou assise, les muscles du plancher pelvien ont malheureusement tendance à se détendre. Lors du port des cônes, ils se serrent par réflexe afin d'empêcher tout glissement, mais cette tension permanente peut entraîner une légère contraction. Si les femmes ne se sentent pas bien avec les cônes, c'est souvent la raison. En revanche, si vous bougez, le port des cônes devient un massage intérieur. Voici quelques recommandations pour votre quotidien. Rester en mouvement et adopter une bonne posture est toujours utile pour le plancher pelvien, que vous portiez les cônes ou non.

- Si vous devez rester debout pendant de longues périodes, que ce soit pour repasser ou pour toute autre activité, il est bon de vous mettre en position de marche.
- Évitez de vous « arrondir » en vous penchant. Privilégiez la position de marche au niveau des genoux et veillez à garder le buste droit.
- Si vous restez dans une file d'attente pendant une période prolongée, vous pouvez déplacer lentement et de manière invisible le poids d'une jambe à l'autre et ainsi faire quelque chose pour votre plancher pelvien.

## À propos de moi

Naturopathe et spécialiste de l'entraînement du plancher pelvien, je travaille dans mon propre cabinet au sud de Munich. Je dispense des cours particuliers et des formations et je forme des thérapeutes au plancher pelvien.

Vous trouverez des informations détaillées ainsi que des conseils d'entraînement gratuits sur mon site Internet :

**[www.beckenboden-in-bewegung.de](http://www.beckenboden-in-bewegung.de)**



# Mes livres



## « Entraînement du plancher pelvien »

avec CD d'exercices

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN : 978-38338-4856-8

Avec des exercices simples et amusants pour plus de stabilité et de sensation corporelle



## « Plancher pelvien – comment utiliser le quotidien pour l'entraînement »

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN : 978-3868203363

Intégration facile du plancher pelvien actif dans la vie quotidienne

## Des produits pour les femmes à toutes les étapes de leur vie



### PelviStrong

Aides à l'entraînement  
du plancher pelvien



### Menstrual Relax

Électrostimulateur pour  
le bien-être menstruel



### Menstrual Relax+

Électrostimulateur pour  
le bien-être menstruel

Mon corps.  
Mes solutions !



### BasalControl Basic

Thermomètre basal



### BasalControl Smart

Thermomètre basal

Outre ces aides à l'entraînement du plancher pelvien, vous trouverez également sous Woman's Life de nombreux produits pour les domaines de la menstruation, de la grossesse et de la ménopause.

Vous trouverez de plus amples informations sur la gamme de produits en cliquant sur le lien suivant :

