

A photograph of two women smiling and laughing together in a lush green environment. 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. The background is filled with green foliage.

beurer
Woman's Life

PT 20

Livro de exercícios

PelviStrong – Treinador do pavimento pélvico

Introdução

Bem-vinda ao treino!

Optaste por fazer algo de bom pela tua qualidade de vida. Um pavimento pélvico forte não ajuda na reconstrução pós-parto, mas fortalece a tua base feminina. Esta força a partir do teu centro cria uma postura interior direita que te protege as costas e pode melhorar toda a postura corporal e até mesmo a tua qualidade de vida. Este treino do pavimento pélvico holístico permite-te cuidar ativamente da tua saúde a longo prazo. Assim, ficas com mais energia e força para encarar cada dia.

O simples uso dos treinadores do pavimento pélvico da Beurer – da forma descrita nas instruções – melhora a tua perceção do pavimento pélvico e fortalece a musculatura.

Se combinares isso com o programa de exercícios aqui apresentado, irás tirar ainda mais proveito. Talvez até descubras que pode ser uma coisa verdadeiramente sensual. O pavimento pélvico é composto por três camadas musculares. Com os cones, treinas sobretudo a primeira camada – os esfíncteres – e a segunda camada que envolve a vagina. Esta está sujeita a grandes esforços em caso de parto e tem de ser fortalecida de forma sustentável. Além disso, o programa de exercícios permite-te treinar eficazmente a tua terceira camada do pavimento pélvico. Esta apoia o útero, o intestino e a bexiga e desempenha um papel importante para uma postura direita.

Ao fortaleceres esta parte do pavimento pélvico, estarás a estabilizar o corpo inteiro a partir da base corporal. Não ficarás cansada tão depressa e os teus movimentos tornam-se mais suaves e, ao mesmo tempo, mais fortes.

Estruturação do programa de exercícios

Muitas mulheres sentem dificuldade em sentir os músculos "secrets" do pavimento pélvico. Os cones vaginais podem ajudar. Além do efeito de treino que consegues alcançar com os cones, também são excelentes para concentrares a tua atenção nos músculos do pavimento pélvico. Assim, sentes onde precisamente deves contrair os músculos. Desta maneira, vais treinar de forma cada vez mais direcionada! O programa de treino começa com dois exercícios de perceção, seguindo-se dois exercícios altamente eficazes de fortalecimento e, por último, mais dois para te ajudar a incorporar o pavimento pélvico ativo nos teus movimentos diários normais.

Recomendação de treino

Se, inicialmente, dedicares 15 minutos por dia aos exercícios e, após algumas horas, deixares os cones mais 15 minutos no lugar, então irás sentir uma melhoria significativa ao fim de algumas semanas. Ao integrar os exercícios no dia a dia, podes até reduzir ainda mais o tempo de treino ativo.

Este programa foi concebido para que possas simplesmente executá-lo sequencialmente como uma unidade de treino completa. Veste roupas confortáveis e prepara tudo o que precisas. Usa o mesmo cone que já estás a usar, de acordo com as instruções de uso.

Vamos começar:

1. PERCEÇÃO

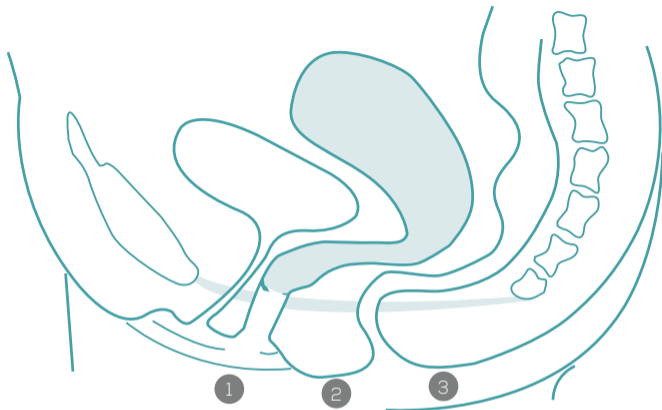
Quanto mais sentires o teu pavimento pélvico, mais eficaz será o teu treino – porque assim ativas os músculos certos. Muitas vezes, as mulheres contraem muito os músculos abdominais, os glúteos ou as coxas, o que, infelizmente, não traz benefício nenhum ao pavimento pélvico. Se contraíres o pavimento pélvico corretamente e com vigor, apesar de continuar a ser um movimento comparativamente pequeno, já estarás a fazer o suficiente! Os exercícios seguintes irão ajudar-te a encontrar precisamente os músculos mais "secretos" do teu corpo e a conhecê-los.

Exercício 1: apertar



Posição:

Senta-te descontraidamente e a direito, como uma rainha (não arqueies as costas), na metade dianteira da cadeira, com as pernas à largura da anca. Deves sentir nitidamente as tuas duas tuberosidades pélvicas na superfície.



Agora, senta-te no cone de modo a que fiques encostado às posições indicadas no gráfico, do lado exterior da tua roupa. Primeiro, empurra-o para debaixo da vagina (1). Sente a pressão e puxa o cone para dentro com um pequeno movimento muscular ligeiro e repetido. De fora, isto deve ser totalmente invisível. Parece quase como se o estivesses a agarrar? Então, está tudo certo.

Agora, empurra o cone mais para trás, de forma a ficar sob o perineo (2). Tenta mover as tuberosidades do ísquio um pouco em direção ao cone e contrai-las. Mais uma vez, está tudo certo se o movimento não for visível de fora. Por último, empurra o cone ainda mais para trás, de modo a que fique sob o ânus (3), tentando puxá-lo de novo para dentro e prendê-lo com cuidado.

Controla os teus glúteos com as mãos. Se conseguires mantê-los controlados e, mesmo assim, sentires algo à volta do cone a movimentar-se para dentro, então estarás a ativar o teu pavimento pélvico com grande perícia.

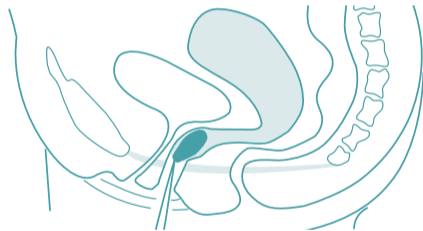
Exercício 2: prender

Posição:

Deita-te confortavelmente com o tronco ligeiramente elevado. Para elevares o tronco podes usar uma almofada mais rija ou o teu sofá, caso não seja demasiado macio e se tiver um encosto lateral adequado. As pernas ficam posicionadas à largura das ancas.



Se estiveres a usar o cone normalmente, terás de o empurrar para dentro até deixares de o sentir, tal como ilustrado no gráfico. No entanto, para este exercício de percepção, vamos intencionalmente fazê-lo de outra forma. Insete o cone apenas até ele desaparecer e segura o fio. Agora, quando apertares ligeiramente os músculos vaginais, deverás sentir nitidamente o cone, pois ele está posicionado exatamente ao nível desta camada muscular.



Se contraíres mais um pouco os músculos, o cone movimentar-se-á juntamente com o movimento muscular, talvez até escorregue para fora ou seja puxado mais para dentro. Tenta envolver e mover o cone com a maior precisão possível. Brinca com ele apertando-o ora com mais força ora com menos. Os glúteos,

as coxas e a barriga mantêm-se sempre relaxados. Presta especial atenção para não exerceres pressão com os músculos abdominais. O movimento certo é muito pequeno e "requintado".

Assim que tiveres cumprimentado corretamente a tua musculatura "secreta", introduz o cone na vagina até deixares de o sentir e passa para os exercícios de fortalecimento. É importante que no início dediques tempo suficiente aos exercícios de perceção. Deves estar num local sem perturbações, bem desperta e relaxada para poderes focar toda a tua atenção no pavimento pélvico. Assim que tiveres uma boa perceção da tua base de força, podes encurtar esta primeira parte do treino.

2. FORTALECIMENTO

O uso normal dos treinadores do pavimento pélvico resulta, acima de tudo, numa retenção firme e num fortalecimento mais estático dos músculos. Se realizares regularmente os exercícios desta brochura, adquires ainda uma qualidade pulsante na forma de contrações fortes e relaxamento agradável. Desta forma, consegues obter um efeito mais holístico e um fortalecimento mais abrangente da musculação. Durante os exercícios de perceção, fizeste movimentos de aperto e brincadeiras. Nos exercícios de fortalecimento seguintes já vais ter de te esforçar a sério. Deixa que a tua respiração te apoie. O melhor é contrair os músculos durante a expiração e relaxá-los durante a inspiração. Mesmo que não consigas manter este ritmo logo de partida, não sustenhas a respiração nem contraias a musculatura. Além disso, o melhor é não contraíres os músculos de forma repenti-

na, mas ires aumentando gradualmente a força aplicada e relaxares a musculatura gradualmente – tal como uma onda que vai e volta.

ATENÇÃO, OBSERVAR O SEGUINTE:

Se os exercícios forem desconfortáveis e cansativos e, se ao contraíres os músculos, sentires que "tudo está a exercer força para baixo", é sinal de que estás a fazer demasiada força com os músculos abdominais. Isso não te faz nada bem!

Tenta esforçar-te menos, aplicando metade da força de que serias capaz, e tenta exercer a força "da pélvis para cima". Estarás a fazer os exercícios corretamente quando sentires que "os músculos estão a puxar para cima", que é um movimento forte e, ao mesmo tempo, fácil, e que te faz sentir mais alta.

Exercício 3: rolar da pélvis

Posição:

Deitada com as costas ligeiramente elevadas, como no exercício 2.



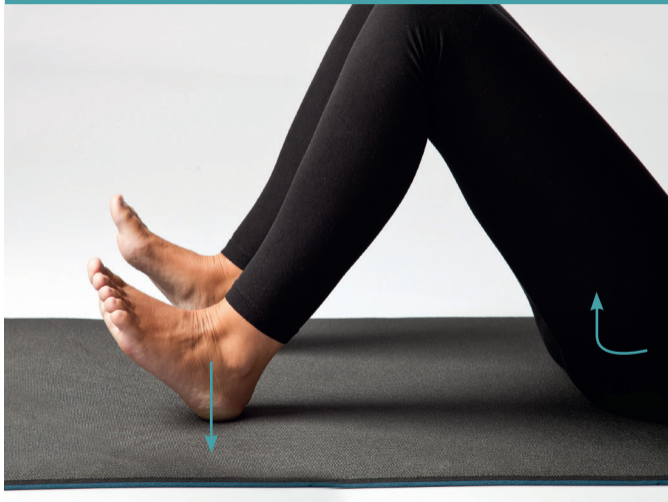
a) Rolar da pélvis suave:

Agarra o tecido das calças na zona da virilha. Inspira fundo e relaxadamente. Com a expiração, rola a pélvis para cima: alonga as costas, como se o empurras-ses para baixo, na direção dos calcanhares, e puxa a pélvis pelo tecido das calças na tua direção. Ao inspirares, a pélvis deve rolar de volta para a posição de partida. Repete este movimento de embalar 10 vezes ao ritmo da tua respiração, para já, sem qualquer tensão muscular.

As tuas costas vão agradecer-te por este exercício. Certifica-te de que realmente ficas esticada ao rolar, e não encolhida! Mal te irás aperceber dos cones durante os exercícios em posição deitada.

Posição:

Deitada com as costas ligeiramente elevadas, como nos exercícios 2 e 3.



b) Rolar da pélvis forte:

Inspira profunda e relaxadamente. Ao expirar, relaxa o pavimento pélvico, rola a pélvis para cima e, ao mesmo tempo, pressiona os calcanhares contra o tapete. Não te esqueças de esticar as costas! Quando inspirares, relaxa novamente os músculos e a pélvis volta à posição de partida.

Repete este exercício 10 vezes ao ritmo da tua respiração.

Exercício 4: pressão da planta do pé

Inspira profunda e relaxadamente. Quando expirares, contrai o pavimento pélvico e pressiona a metade dianteira dos pés para baixo. Com este movimento, os calcanhares e a pélvis devem levantar-se ligeiramente. Os calcanhares podem ser ligeiramente levantados (como na imagem), ou ficar assentes no chão. O que importa é que não arqueies as costas! Os glúteos podem auxiliar um pouco este movimento, mas os abdominais não, se possível. Talvez tenhas a sensação de que estás a envolver bem o cone com a vagina e as tuberosidades do isquio. Se assim for, está tudo certo. Quando inspirares, relaxa completamente os músculos e a pélvis volta à posição de partida.

Repete este exercício 10 vezes ao ritmo da tua respiração.



Dica: começa e termina o teu programa de exercícios de fortalecimento sempre com o rolar da pélvis suave. Executa o rolar da pélvis forte 10 vezes e a pressão da planta do pé também 10 vezes. Entre estes dois exercícios, executa ainda o rolar da pélvis suave 10 vezes. A alternância entre contração forte e embalamento suave é vantajosa para o fortalecimento.

3. INTEGRAÇÃO NO DIA-A-DIA

Enquanto que os exercícios de força podem ser vistos como "treino de musculação" para o pavimento pélvico, os exercícios que se seguem têm mais a ver com a coordenação motora. Não é preciso fazer muita força, o mais importante é manter um bom ritmo. Os treinadores do pavimento pélvico reforçam o efeito do treino.

Ao executar regularmente estes exercícios, ficarás a saber como usar o pavimento pélvico para fazeres os teus movimentos habituais do dia-a-dia – por exemplo, subir escadas. Desta forma, estarás a exercitar o pavimento pélvico quase inconscientemente, mesmo sem cone, e adquires mais elasticidade e vivacidade. Porque o pavimento pélvico é o centro energético do corpo e se o mantiveres ativo através do tipo de movimentos certo, terás mais energia e ficarás mais bem humorada.

Exercício 5: a dança do banquinho



Posição:

Senta-te num banco ou numa cadeira com uma superfície plana que não seja demasiado macia.

Coloca uma almofada ou, melhor ainda, um saquinho de grãos na cabeça. Isto ajuda-te a manteres uma postura direita durante o exercício e evita que vaciles com o tronco. Contrain o pavimento pélvico quando expirares e levanta a perna direita ligeira e lentamente do chão. Seria fácil levantar a perna mudando o centro de gravidade do corpo, inclinand o tronco para a esquerda. Resiste a esta tentação e extrai a força para levantar a perna da tua pélvis. É útil pressionar o pé esquerdo ligeiramente contra o chão e rodar o ombro esquerdo um pouco para a frente. Imagina que cresces um pouco cada vez que contrais o pavimento pélvico e levantas o pé. Ao inspirares, volta a pousar o pé lenta e concentradamente no chão.

Exercício 6: subir escadas

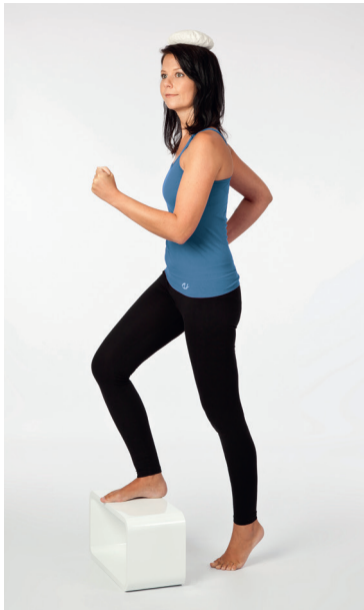


Posição:

Posiciona-te de pé diante de um degrau ou de algum objeto elevado do chão, seguro e baixo. 5 vezes a perna direita e 5 vezes a perna esquerda. Repete toda a sequência 3 vezes. Em seguida, 20 vezes alternadamente com a perna direita e a perna esquerda.

Coloca novamente o saquinho de grãos na cabeça, para que continues alta como uma rainha e não osciles com o tronco para a frente e para trás. Coloca o pé direito sobre o degrau.

Contraí o pavimento pélvico ao expirar e transfere lentamente todo o peso para a perna direita até o pé esquerdo tocar no chão apenas com as pontas dos dedos. Para este movimento, tenta usar ao máximo a musculatura do pavimento pélvico – embora seja claro que este movimento requer muito esforço das coxas – e cresce mais um pouco. Quando inspirares, transfere o peso novamente para o pé esquerdo e pausa-o.



5 vezes a perna direita e 5 vezes a perna esquerda.
Repete toda a sequência 3 vezes.
Se fizeres o exercício numa escada, a seguir, sobe a escada toda lentamente e concentrada.

4. RELAXAMENTO

Isto é mais importante do que pensas. Para que os músculos sejam fortalecidos pelo corpo depois do exercício físico, é necessário que estes sejam bem irrigados e, assim, alimentados com nutrientes. A forma mais eficaz de o fazer é através do relaxamento. Mima-te!

Exercício de relaxamento 1: espreguiçar com vontade

Faz como o cão ou o gato:

Alonga e estica amplamente os braços, as pernas e as costas. Deixa que seja o teu corpo a decidir o que lhe faz bem.



Mima-te!
Agora mereces
uma recompensa!



Exercício de relaxamento 2: o pós-treino mental

Aconchega-te na posição mais confortável e coloca as mãos no baixo ventre. Tenta visualizar o pavimento pélvico e os órgãos internos na tua imaginação. Diga-se de passagem que uma consciência plena do corpo é uma forma comprovadamente eficaz de reforçar o efeito de treinos de fortalecimento. Imagina o teu corpo a afundar-se confortavelmente na superfície em que estás deitada. Faz um som longo e grave ou suspira ao expirar. Familiariza-te intensamente com esta parte do teu corpo. Sentes um formigueiro ligeiro ou um "zumbido" lá em baixo? Excelente!

Exercício de relaxamento 3: relaxamento profundo e caloroso

Coloca uma garrafa de água quente ou um saquinho de grãos quente no baixo ventre. Não há nada melhor para relaxar ao máximo, além de também mereceres uma recompensa!

Por último, algumas recomendações

Uma dica para usar os treinadores do pavimento pélvico da Beurer – quanto mais te movimentares, mais confortável será para ti. Pois, ao estares de pé ou sentada, os músculos do pavimento pélvico tendem a afrouxar. Embora a musculatura do pavimento pélvico se contraia de forma reflexiva, quando se usam os cones, para evitar que estes escapem, esta contração continua pode provocar câibras ligeiras. Quando as mulheres não se sentem à vontade com os cones, muitas vezes é esse o motivo. Se, pelo contrário, te mexeres, o uso dos cones torna-se uma massagem interior. Seguem algumas recomendações para o teu dia-a-dia. Manteres-te em movimento e adotares uma boa postura irá beneficiar o teu pavimento pélvico, quer estejas a usar os cones ou não.

- Se tiveres de passar muito tempo em pé, seja para passar a ferro ou outra atividade qualquer, é útil assumires a posição de passada.
- Evita ficares "corcunda" quando te agachares. Assume antes a posição de passada, flete os joelhos e mantém o tronco direito.
- Se estiveres muito tempo de pé numa fila, podes transferir invisível e lentamente o peso de uma perna para a outra e, desta forma, fazer algo de bom pelo teu pavimento pélvico.

Sobre mim

Trabalho no meu gabinete no sul de Munique como profissional de medicina alternativa e treinadora do pavimento pélvico. Dou aulas individuais e cursos e dou formação a terapeutas do pavimento pélvico.

Podes encontrar mais informações, bem como dicas de treino gratuitas no meu site:

www.beckenboden-in-bewegung.de



Os meus livros



„Beckenboden-Training“ (“Treino do pavimento pélvico”)

com CD de exercícios

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Com exercícios simples e divertidos
para maior estabilidade e uma maior
perceção do corpo



„Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“ (“Pavimento pélvico – como treinar no dia a dia”)

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Integrar facilmente o pavimento
pélvico ativo na vida quotidiana

Produtos para mulheres em todas as suas fases da vida



Pelvi Strong

Trainadores do pavimento pélvico



Menstrual Relax

Pad para a dor da menstruação



Menstrual Relax+

Pad para a dor da menstruação

O meu corpo.
As minhas soluções!



BasalControl Basic

Termómetro basal



BasalControl Smart

Termómetro basal

Na Woman's Life, além destes treinadores do pavimento pélvico, também podes encontrar muitos produtos das áreas Menstruação, Gravidez e Menopausa.

Para mais informações sobre a gama de produtos, acede ao seguinte link:

