



Le programme d'entraînement du plancher pelvien



avec
EPI-NO Delphine Plus

Sommaire

Introduction

- Le plancher pelvien – les muscles négligés Page 2
- Le muscle transverse de l'abdomen Page 2
- Avant de commencer l'entraînement Page 3
- La respiration Page 4
- L'exercice de prise de conscience Page 4
- Exercice de respiration Page 5

Description des exercices

- **1. Entraînement isométrique du plancher pelvien** Page 6
- **2. « De 0 à 100 » – Trouver la *tonicité de base de 30 %*** Page 7
- **3. Le papillon** Page 8
- **4. La cigogne** Page 9
- **5. Plier la jambe** Page 10
- **6. La gueule de requin** Page 11
- **7. Le ballonnet magique pour le plancher pelvien** Page 12
- **8. La table** Page 13

Remarques finales Page 13

Calendrier des exercices Page 14

Auteur : Christin Kuhnert, Munich
Copyright : Tecvana GmbH
Rathochstr. 97
81247 Munich, Allemagne
© 2005

Réimpression ou reproduction interdites.

Introduction

Le plancher pelvien – les muscles négligés

La plupart des personnes ne savent pas grand-chose sur leur plancher pelvien et ont de ce fait du mal à contracter ou à relâcher spécifiquement les différents muscles qui forment le plancher pelvien. On peut se représenter le plancher pelvien pratiquement comme un hamac qui maintient les organes abdominaux. C'est pourquoi un plancher pelvien sain et fort, d'une part, mais également élastique, d'autre part, est indispensable au fonctionnement optimal de la vessie, de l'intestin et des organes génitaux. Si ces muscles sont trop affaiblis, il en résulte une faiblesse de la vessie et une descente de l'utérus. S'ils sont tendus en permanence, ils favorisent la constipation et, chez les femmes, des douleurs lors des relations sexuelles. Il est donc avantageux à de nombreux points de vue de faire connaissance avec ces muscles et de les faire travailler.

Notamment les femmes qui ont accouché par voie basse présentent fréquemment le déséquilibre suivant : les muscles longitudinaux (autour du vagin) sont affaiblis, les muscles diagonaux (autour de l'anus) sont tendus à l'excès. Suite à cet affaiblissement des fibres longitudinales, le sacrum a tendance à basculer trop vers l'avant à l'intérieur de la ceinture pelvienne. Cette position entraîne une charge excessive sur les ligaments postérieurs entre le bassin et le sacrum et sur les petites articulations vertébrales les plus inférieures. Tout spécialement dans ce cas, l'entraînement réalisé avec l'appareil EPI-NO Delphine Plus est particulièrement bénéfique, le rétrocontrôle musculaire tactile renforçant l'attention à prêter à la partie avant du plancher pelvien. Il permet de faire disparaître non seulement les problèmes d'incontinence, mais aussi les douleurs ressenties dans le bas du dos et dans les muscles fessiers.

Le muscle transverse de l'abdomen (musculus transversus abdominis)

Lorsque, dans cette brochure, il est question des muscles abdominaux, il s'agit des fibres musculaires les plus inférieures du transverse de l'abdomen. Le transverse de l'abdomen commence juste au-dessus du pubis et remonte jusqu'à la pointe du sternum. Ses fibres sont horizontales et recouvrent tout le centre du corps.

Le transverse de l'abdomen a la même fonction pour les organes abdominaux que le plancher pelvien pour les organes pelviens, à savoir les maintenir. Si ce muscle est relâché, le ventre s'arrondit vers l'extérieur et les organes tirent sur leurs attaches qui les relient à la colonne vertébrale. Si le muscle a une bonne tonicité de base, ou « tonus », le ventre est plat, avec une taille légèrement marquée et la colonne vertébrale peut s'appuyer sur les organes comme sur un coussin rempli d'eau.

Ce muscle peut aussi souffrir des suites d'une grossesse : son dernier tiers s'étire à l'excès sous le poids croissant de l'enfant et, dans les premières semaines et premiers mois après la naissance, nombreuses sont les femmes qui n'ont pas suffisamment de temps et de loisir pour le remuscler de façon ciblée.



Vous allez rencontrer dans cette brochure souvent la notion de **tonicité de base de 30 %**. Il s'agit de l'activation des muscles du plancher pelvien et des fibres les plus inférieures du transverse de l'abdomen. Il est difficile de les distinguer les uns des autres au niveau anatomique et c'est pourquoi ils travaillent la plupart du temps « en équipe », ce qui s'avère bénéfique pour la stabilité de la transition entre bassin et colonne lombaire.

Pour être précis, à l'équipe formée par les muscles pelviens et les muscles abdominaux viennent se joindre les muscles profonds du dos qui stabilisent segment par segment la colonne vertébrale et sont donc essentiels pour la protection des disques intervertébraux.

Pour que tous ces muscles puissent coopérer harmonieusement, il est important que le bassin se trouve en **position neutre** pendant les exercices.

Une **position neutre** signifie que, en position couchée sur le dos, le pubis et les deux os du bassin sont parallèles au sol.

Représentation imagée : un plateau avec un verre de champagne posé sur le bassin, et rien ne doit être renversé.

Avant de commencer l'entraînement...

- Commencez par lire une fois intégralement la description des exercices pour une meilleure compréhension.
- Familiarisez-vous avec la manipulation de l'appareil ; exercez-vous plusieurs fois à gonfler, puis à dégonfler doucement le ballonnet d'une main.
- Assurez-vous de ne pas être dérangée (porte fermée, téléphone réglé sur sourdine, etc.).
- Lavez-vous les mains.
- Commencez par apprendre la respiration avant de l'appliquer pour accompagner les exercices.
- Les exercices sont classés par ordre de progressivité et de difficulté, nous vous conseillons donc de procéder au départ dans cet ordre.
- Ne faites les exercices avec le ballonnet en intravaginal (dans le vagin) que lorsque vous en avez envie ; en effet, le plancher pelvien est une partie du corps très sensible et une discipline excessive est tout à fait déplacée ; de même, si vous avez votre menstruation ou une inflammation en cours, il est déconseillé d'utiliser le ballonnet en intravaginal. Mais vous pouvez tout de même faire certains exercices du programme d'entraînement sans l'appareil EPI-NO Delphine Plus ou n'utiliser l'appareil que pour le rétrocontrôle musculaire externe.
- Très important : ne gonflez jamais le ballonnet jusqu'à ce qu'il vous fasse mal.
- En cas de douleurs, interrompez les exercices et consultez votre médecin. Ne vous entraînez donc pas dans l'esprit « ho-hisse » ! Les muscles pelviens se composent principalement de fibres musculaires lentes. Une résistance faible convient le mieux à ce genre de fibres musculaires.
- Conseil : vous pouvez, pour ne pas avoir froid pendant vos exercices avec l'appareil EPI-NO Delphine Plus en intravaginal, monter un peu la température de la pièce. Mais vous pouvez aussi « sacrifier » de vieux leggings et découper l'entrejambe.

La respiration

Le diaphragme est le muscle respiratoire le plus important. Il recouvre les viscères abdominaux comme une coupole et forme la séparation entre l'abdomen et la cage thoracique.

Le diaphragme et les muscles pelviens sont reliés entre eux par des enveloppes de tissu conjonctif de l'abdomen, les fascias, un peu comme deux voiles parallèles déployées. C'est la raison pour laquelle une bonne respiration est indispensable pour l'entraînement du plancher pelvien.

Lorsque les muscles pelviens et les muscles abdominaux sont complètement détendus, on observe pendant la respiration le phénomène suivant :

Avec l'inspiration, le diaphragme s'abaisse et appuie sans frein sur les organes abdominaux qui descendent, entraînant le plancher pelvien vers le bas. Avec l'expiration, le diaphragme remonte, la pression sur les organes abdominaux disparaît et le plancher pelvien remonte légèrement.

Cette technique de respiration s'appelle la **respiration abdominale**. Elle effectue en outre une sorte de « massage des organes » et joue un rôle important pour la détente.

En position debout, assise ou pendant la marche, la **respiration abdominale** seule ne convient pas, le bassin et la colonne lombaire nécessitant une **tonicité de base de 30 %** environ pour garantir une stabilisation optimale.

Pour l'apprentissage de la **tonicité de base de 30 %**, vous trouverez dans le chapitre qui suit consacré aux exercices des instructions spécifiques « De 0 à 100 – Trouver la tonicité de base de 30 % ».

L'exercice de prise de conscience :

Le plus simple pour sentir la mobilité du diaphragme consiste à mettre les mains sur les côtes les plus inférieures et à haleter. Pour sentir les mouvements du plancher pelvien, haletez et posez le bout des doigts d'une main sur le périnée, entre l'anus et le vagin.

Une respiration saine qui permette aussi une bonne stabilisation segmentaire, atteint les trois espaces respiratoires : 1/3 dans l'abdomen, 1/3 dans l'espace déterminé par les côtes les plus basses et 1/3 dans la pointe supérieure des poumons. Il peut être très utile, pour mieux accéder à cette respiration saine, de commencer par se concentrer d'abord individuellement sur chacun des espaces respiratoires.

La **respiration thoracique latérale**, donc la respiration dans les côtes inférieures, est particulièrement importante. En effet, un déficit de mobilité des côtes (et des muscles qui relient les côtes entre elles) réclame une attention particulière.

Exercice de respiration :

Le mieux est de vous exercer à respirer dans les différents espaces respiratoires en position couchée sur le dos en mettant vos mains aux endroits correspondants :

1. **Respiration abdominale** Une main posée entre le pubis et le nombril
Le ventre doit se soulever à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration.
2. **Respiration thoracique latérale** Les deux mains posées sur les côtes inférieures.
Les côtes doivent s'élargir sur le côté avec l'inspiration et s'abaisser avec l'expiration (comme un parasol qui s'ouvre et se referme).
3. **Respiration dans la pointe des poumons** Une main posée sur le sternum
Le sternum doit se soulever à l'inspiration et s'abaisser à l'expiration.

L'exercice se termine avec la respiration dans les trois espaces en une seule inspiration :

1/3 dans le ventre, 1/3 dans la cage thoracique latérale et 1/3 dans la pointe des poumons.

Expirez ensuite à fond.

Les fibres du muscle du diaphragme atteignant leur extension optimale dans la phase d'expiration complète, il est important de ne pas négliger l'expiration. Essayez par conséquent d'expirer un peu plus longtemps que la durée nécessaire pour inspirer.

La respiration sciemment approfondie peut facilement être à l'origine d'une hyperventilation (c'est-à-dire que l'on absorbe trop d'oxygène et que la tête tourne). Pour éviter cela, faites de nombreuses pauses en respirant tout à fait normalement.



Description des exercices

1. Entraînement isométrique du plancher pelvien

Position de départ : faites cet exercice au début en position couchée sur le dos avec plusieurs coussins sous la tête et le haut du corps. Plus tard, vous pourrez aussi le pratiquer dans toutes les autres postures.

Déroulement de l'exercice :

Contractez les muscles pelviens et maintenez la tension pendant 10 à 15 secondes.

Représentation imagée : faire remonter un tampon hygiénique qui glisse
Stopper un flux urinaire
Soulever légèrement la vessie
Ramasser une datte avec le vagin

Et maintenant avec [EPI-NO Delphine Plus](#) :

Position de départ : couchée sur le dos avec un ou plusieurs coussins sous la tête et le haut du corps, introduisez la moitié du ballonnet dégonflé dans le vagin.

Déroulement de l'exercice :

1. Gonflez le ballonnet jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance minimale (des femmes n'ayant pas accouché sentiront déjà clairement cette résistance à « 1 », après un accouchement elles peuvent ne la ressentir que de « 3 à 5 »).
2. Contractez alors les muscles pelviens (comprimez le ballonnet), l'aiguille de l'indicateur doit monter d'un cran (donc par ex. de « 1 » à « 2 »). Essayez de maintenir l'aiguille (si possible sans pics soudains) pendant 10 à 15 secondes.
3. Inspirez profondément et relâchez complètement le plancher pelvien avec la prochaine expiration complète. L'aiguille de l'indicateur retombe en général sur le niveau précédent avec lequel vous avez commencé (par ex. de « 2 » à « 1 »).
4. Pendant que les muscles de votre plancher pelvien se détendent, gonflez jusqu'au cran supérieur (donc par ex. de « 1 » à « 2 »).
5. Renouvelez les étapes 2 à 4 encore 2 fois.

Représentation imagée : presser un citron

Combien de fois ? Accordez-vous après la première série une petite pause et répétez la série complète encore 2 fois (à nouveau avec une petite pause entre la 2e et la 3e série).

Objectif de l'exercice : en contractant et décontractant sciemment le plancher pelvien, vous obtiendrez des muscles pelviens à la fois puissants et élastiques.



2. De 0 à 100 – Trouver la *tonicité de base de 30 %*

Position de départ :

Couchée sur le dos avec éventuellement un coussin sous la tête.

Déroulement de l'exercice :

1. Inspirez profondément.
2. Pendant l'expiration, resserrez de plus en plus les muscles pelviens et abdominaux en comptant par pas de 10, donc
10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100.
3. Pendant l'inspiration, relâchez lentement les muscles pelviens et abdominaux en comptant par pas de 10, donc
90 – 80 – 70 – 60 – 50 – 40 et STOP à **30**.
4. Continuez à respirer normalement et prenez activement conscience de la **tonicité de base de 30 %**. « Sauvegardez » la sensation de 30 % pour pouvoir la retrouver à volonté.
Vous pouvez aussi vous lever et faire des allers-retours avec cette nouvelle sensation. Il est aussi intéressant de comparer cet état avec une activation 0 % des muscles.

Représentation imagée : un ascenseur monte jusqu'au 10e étage et redescend au 3e.

Combien de fois ? 3 à 5 fois

Note :

Contracter les muscles lentement sera probablement plus facile que les décontracter lentement. Exercez-vous plusieurs fois avant de maîtriser le relâchement lent des muscles.

Et maintenant avec **EPI-NO Delphine Plus** :

Déroulement de l'exercice :

- Introduisez la moitié du ballonnet dégonflé dans le vagin.
- Gonflez lentement le ballonnet jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance minimale (mouvement de l'aiguille de 1 à 5 en fonction des antécédents du plancher pelvien).
Et maintenant déroulement de l'exercice 1. à 4. comme décrit plus haut.
- L'aiguille de l'indicateur progressera en moyenne de 1 à 3 crans pendant la contraction « de 0 à 100 » (surtout ne vous attendez pas à 10 crans).

Objectif de l'exercice : avec cet exercice, il s'agit de découvrir la sensation agréable et de sécurité qu'apporte une **tonicité de base de 30 %**. Dans toutes les autres positions que la position couchée (donc assise, debout ou en marchant), les muscles pelviens devraient avoir une activité d'environ 30 %.

Vous sentirez qu'une activité musculaire de 30 % n'est pas élevée et pas du tout fatigante. Enregistrez comme votre maintien s'améliore, et par conséquent aussi la façon dont vous serez perçue par votre environnement.

3. Le papillon

Position de départ :

Couchée sur le dos avec éventuellement un coussin sous la tête, hanches et genoux fléchis, pieds au sol serrés, bassin en **position neutre**.

Déroulement de l'exercice :

1. Inspirez pour vous préparer.
2. Expirez le genou droit s'ouvre sur le côté (le genou gauche reste pointé vers le plafond).
3. Inspirez sans bouger.
4. Expirez le genou droit revient en position de départ.

L'autre côté

Représentation imagée : milieu du corps fort, mais « jambe vide et légère », « ancre » de l'autre côté

Combien de fois ? 5 fois de chaque côté

Notes : la coordination est essentielle pour cet exercice : établissez toujours la **tonicité de base de 30 %** quelques fractions de seconde avant d'ouvrir le genou sur le côté, ou de le refermer, pour que le bassin reste stable pendant le mouvement.

Cet exercice nécessite d'être couchée sur un support ferme.

Et maintenant avec **EPI-NO Delphine Plus** :

Déroulement de l'exercice :

- Introduisez la moitié du ballonnet dégonflé dans le vagin.
- Gonflez lentement le ballonnet jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance minimale (mouvement de l'aiguille de 1 à 5 en fonction des antécédents du plancher pelvien).
Et maintenant déroulement de l'exercice 1. à 4. comme décrit plus haut.
- Avec une **tonicité de base de 30 %**, l'aiguille de l'indicateur ne montera que légèrement (n'espérez pas plus de 1/4 à 1/2 cran).
- La difficulté ici est de maintenir l'aiguille sur cette position de tonicité de base pendant que vous effectuez le mouvement.

Objectif de l'exercice : cet exercice tonifie et sensibilise les muscles pelviens.

4. La cigogne

Position de départ :

Couchée sur le dos avec éventuellement un coussin sous la tête, hanches et genoux fléchis, pieds au sol à 10 cm l'un de l'autre, bassin en **position neutre**.

Déroulement de l'exercice :

1. Inspirez pour vous préparer.
2. Expirez étendez la jambe droite en la faisant glisser sur le sol.
3. Inspirez sans bouger (sans creuser les reins ni bouger le bassin).
4. Expirez repliez la jambe droite (le talon glisse sur le sol).

L'autre côté

Représentation imagée : la jambe est passive et actionnée par des fils comme une marionnette

Combien de fois ? 5 fois de chaque côté

Et maintenant avec **EPI-NO Delphine Plus** :

Déroulement de l'exercice :

- Introduisez la moitié du ballonnet dégonflé dans le vagin.
- Gonflez lentement le ballonnet jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance minimale (mouvement de l'aiguille de 1 à 5 en fonction des antécédents du plancher pelvien).
Et maintenant déroulement de l'exercice 1. à 4. comme décrit plus haut.
- Avec une **tonicité de base de 30 %**, l'aiguille de l'indicateur ne montera que légèrement (n'espérez pas plus de 1/4 à 1/2 cran).
- La difficulté ici est de maintenir l'aiguille sur cette position de tonicité de base pendant que vous effectuez le mouvement.

Notes : établissez toujours la **tonicité de base de 30 %** juste avant d'étendre la jambe, ou de la replier, pour que le bassin reste stable pendant le mouvement.

Cet exercice nécessite d'être couchée sur un support ferme.

Le bassin doit toujours rester en **position neutre** pendant cet exercice, le pubis et les deux os de la hanche doivent pour cela être parallèles au sol.

Objectif de l'exercice : bonne coordination entre respiration et mouvement, avec raffermissement sensible du plancher pelvien



5. Plier la jambe

Position de départ :

Couchée sur le dos, hanches et genoux fléchis, pieds au sol à 10 cm l'un de l'autre, bassin en **position neutre**.

Déroulement de l'exercice :

1. Inspirez pour vous préparer.
2. Expirez pliez le genou droit en direction du haut du corps (angle droit entre le tronc et la cuisse).
3. Inspirez sans bouger (bassin stable).
4. Expirez reposez la jambe droite. – L'autre côté

Représentation imagée :

la jambe est passive et est tirée comme une marionnette
Il peut, pour éviter que le bassin ne bascule sur le côté, être utile de se représenter une « ancre » sur le côté opposé de la jambe en mouvement.

Combien de fois ? 5 fois de chaque côté

Et maintenant avec **EPI-NO Delphine Plus** : **intravaginal**

Déroulement de l'exercice :

- Introduisez la moitié du ballonnet dégonflé dans le vagin.
- Gonflez lentement le ballonnet jusqu'à ce que vous ressentiez une résistance minimale (mouvement de l'aiguille de 1 à 5 en fonction des antécédents du plancher pelvien).
Et maintenant déroulement de l'exercice 1. à 4. comme décrit plus haut.
- Avec une **tonicité de base de 30 %**, l'aiguille de l'indicateur ne montera que légèrement (n'espérez pas plus de 1/4 à 1/2 cran).
- La difficulté ici est de maintenir l'aiguille sur cette position de tonicité de base pendant que vous effectuez le mouvement.

Ou avec **EPI-NO Delphine Plus** : **externe**

Déroulement de l'exercice :

- Placez le ballonnet à hauteur du nombril en travers de la colonne lombaire.
- Gonflez le ballonnet 6 à 8 fois.
- Faites basculer plusieurs fois le bassin vers le haut (la colonne lombaire vers le sol) et vers le bas (en creusant les reins), observez la réaction de l'aiguille de l'indicateur (lorsque le bassin monte, l'aiguille monte également et lorsque le bassin redescend, l'aiguille descend aussi).
- Cherchez la **position neutre** du bassin – exactement entre ces deux extrêmes.
- Et maintenant déroulement de l'exercice 1. à 4. comme décrit plus haut.
- L'objectif de cet exercice consiste maintenant à ce que l'aiguille de l'indicateur ne se déplace ni vers le haut ni vers le bas.

Objectif de l'exercice : bonne coordination des muscles du plancher pelvien, de l'abdomen et du dos avec la respiration.

Note : ainsi, ELLE et LUI peuvent tirer profit de l'appareil EPI-NO Delphine Plus !

6. La gueule de requin

Position de départ :

Couchée sur le côté, les deux jambes pliées à angle droit, les genoux superposés, les talons dans le prolongement du dos, le bras au sol tendu vers le haut, l'autre main posée au sol devant les côtes, le dos entre la tête et le coccyx avec la cambrure naturelle de la colonne vertébrale, le bassin en **position neutre**.

Déroulement de l'exercice : (pour commencer couchée sur le côté gauche)

1. Inspirez pour vous préparer.
2. Expirez le genou droit s'ouvre vers le haut alors que les pieds restent ensemble.
3. Inspirez sans bouger (bassin stable).
4. Expirez le genou droit revient lentement dans la position de départ.

L'autre côté

Représentation imagée : « Jambe vide et légère »

Prolongez la tubérosité ischiatique (« pointe des fesses ») se trouvant en haut vers le bas en direction du mur pour que la colonne vertébrale au niveau de la taille ne repose pas sur le sol, mais soit parallèle au sol.

Imaginez un petit « tunnel » sous votre taille.

Combien de fois ? 10 fois à droite, puis 10 fois à gauche

Et maintenant avec **EPI-NO Delphine Plus** (externe) :

Pour vérifier votre stabilité, placez l'appareil EPI-NO Delphine Plus environ à hauteur du nombril entre votre taille et le sol (sous le dos). Gonflez le ballonnet environ 6 à 8 fois, puis placez l'indicateur de façon à le voir commodément. L'aiguille de l'indicateur ne devrait pas bouger pendant cet exercice.

Et, encore une fois, ELLE et LUI peuvent tirer profit de l'appareil EPI-NO Delphine Plus !

Objectifs de l'exercice :

muscler les rotateurs extérieurs de la hanche.

Améliorer la stabilité entre le bassin et la colonne lombaire.

Mettre l'accent sur la **tonicité de base de 30 %** quelques fractions de seconde avant de contracter les muscles mobilisateurs extérieurs.



7. Le ballonnet magique pour le plancher pelvien

avec **EPI-NO Delphine Plus** :

Position de départ :

Assise sur une chaise, les deux pieds parallèles entièrement posés sur le sol, les genoux à angle droit.

Déroulement de l'exercice :

- Gonflez le ballonnet environ 10 fois, il doit avoir environ la taille d'une poire.
- Asseyez-vous sur le milieu du ballonnet, vous devez le sentir au milieu entre pubis, coccyx et les deux tubérosités ischiatiques (pointes des fesses).
- Restez environ 2 minutes assise bien droite sur le ballonnet.
- Vous pouvez mettre ces deux minutes à profit par ex. pour une respiration consciente dans les trois espaces respiratoires.
- Retirez ensuite le ballonnet et concentrez-vous sur votre ressenti.
 - Qu'est-ce qui a changé ?
 - Est-ce plus facile pour vous d'être assise bien droite ?

Objectif de l'exercice : cet exercice détend les muscles pelviens. Cela est très important si vous êtes beaucoup assise ou si vous désirez en général une plus grande détente pour votre plancher pelvien.

Note :

La résistance du ballonnet est conçue pour résister à un poids du corps normal. Si vous souffrez de surcharge pondérale, veuillez utiliser plutôt une petite serviette pliée ou une balle plus résistante de jeu ou de thérapie pour cet exercice.

Et, encore une fois, ELLE et LUI peuvent tirer profit de l'appareil EPI-NO Delphine Plus !



8. La table (exercice général)

Position de départ :

À quatre pattes, les genoux sous l'articulation des hanches, les mains sous les épaules, le dos de la tête au coccyx avec la cambrure naturelle de la colonne vertébrale, le bassin en **position neutre**.

Déroulement de l'exercice :

1. Inspirez pour vous préparer.
2. Expirez poussez la jambe droite vers l'arrière sur le sol ou encore un peu au-dessus du sol.
3. Inspirez sans bouger (bassin stable).
4. Expirez la jambe droite revient dans la position de départ.

L'autre jambe

Représentation imagée : ligne reliant la pointe du sternum et le sacrum
Sommet de la tête tiré vers l'avant
Prolongation des pointes des fesses directement vers le mur derrière vous
« Jambe vide et légère »
Contracter les muscles abdominaux pour rapprocher les organes de la colonne vertébrale (sans pour autant modifier la cambrure naturelle de la colonne vertébrale).

Combien de fois ? 5 fois de chaque côté

Objectif de l'exercice : exercice impliquant tout le corps avec accent mis sur la **tonicité de base de 30 %** pour contracter pendant quelques fractions de seconde les mobilisateurs extérieurs et ne pas perdre la **position neutre** du bassin pendant le mouvement.

Notes : préparez bien la jambe restée au sol pour le travail d'équilibre en activant bien avant les muscles extérieurs des hanches et du fessier.
Les plus entraînées peuvent en supplément soulever le bras du côté opposé.
L'appareil EPI-NO-Delphine Plus ne convient pas vraiment à cet exercice.

Remarques finales :

- Nettoyez le ballonnet après chaque séance d'entraînement.
- Si vous utilisez le ballonnet en externe et en intravaginal lors d'une même séance, nettoyez sans faute soigneusement le ballonnet avant chaque utilisation intravaginale.
- Essayez d'intégrer les exercices dans vos activités de tous les jours, par exemple en établissant la **tonicité de base de 30 %** chaque matin avant de vous lever, avant de sortir votre tasse de café du placard, avant de monter dans votre voiture, etc...
- Pratiquez une respiration saine aussi souvent que possible.
- Prenez du temps pour votre plancher pelvien, pour votre corps et pour une plus grande joie de vivre.



Calendrier des exercices

Jour	Date	Exercice n°	Différence de pression  détendu/ tendu	Divers





TECSANA GmbH

Rathochstr. 97
81247 Munich, Allemagne

Téléphone ++49 (0) 89 / 74 11 43 - 0

Fax ++49 (0) 89 / 74 11 43 - 15

E-mail info@tecsana.de

www.epino.com

Gérant : Ingo Giani

Tribunal chargé de la tenue du registre : tribunal cantonal de Munich

Numéro du registre : HRB : 153255