

Exercices pour le périnée

SUR LES GENOUX

Positionne-toi à quatre pattes et sur la pointe des pieds, les genoux ne touchent pas la toile. Les épaules sont directement au-dessus des mains. Tu peux t'accrocher au cadre. Fais lentement pression sur la position d'appui et active le périnée et les muscles pelviens environnants pendant l'exercice. Expire en montant, maintiens brièvement la position et inspire en descendant.



LA PLANCHE / LE GAINAGE

Place les avant-bras à plat sur la toile de saut et adopte une posture de maintien droite et les jambes bien étirées. Avant de revenir vers le haut, active le périnée en expirant et maintiens cette position de manière statique. Inspire et expire régulièrement pendant cet exercice, mais maintiens la tension du périnée.



CONTRE LE MUR

Assieds-toi comme sur une chaise mais contre le mur, en appuie sur tes jambes. Les cuisses sont contractées. Inspire profondément en te levant et, en expirant, mets-toi en position "assise". Dans la position assise profonde, le périnée est contracté et tu peux maintenir cette position pendant 45 secondes avant de te redresser et de détendre à nouveau les muscles.



BALANCEMENT EN DOUCEUR

Place tes pieds de façon parallèle au milieu de la toile de saut, les genoux légèrement pliés, le dos droit, le bassin légèrement rentré. Active le périnée en position debout et commence à te balancer doucement. Les talons peuvent se soulever légèrement, mais l'avant du pied reste en contact avec la toile. À chaque fois que tu t'enfonces dans la toile, le périnée se contracte davantage.



POUR ALLER PLUS LOIN : LE « JUMPING JACK » FACILE

Active ton périnée en te tenant debout sur le bellicon®. Ouvre et ferme tes jambes en les soulevant légèrement de la toile et en les faisant glisser sur cette dernière. Mobilise ensuite tes bras et effectue les fameux « jumping jacks ». Veille à ne pas te soulever trop haut, à toujours contrôler ton périnée et à le garder actif.



Exercices pour le périnée

L'ASSISE ACTIVE

Assieds-toi sur la toile du bellicon®. Place d'abord les deux pieds sur le sol et penche toi légèrement en arrière en gardant le dos droit. Soulève tes pieds du sol tout en expirant. Active les muscles du périnée et maintiens brièvement la position.



10 x



1 MIN



L'ESSUIE-GLACE

Allonge-toi sur le dos, les muscles du périnée activés, le bas du dos sur la toile. Tes genoux sont pliés en angle droit. Descends lentement tes jambes du centre vers la gauche, puis vers la droite. Essaie de garder les genoux et les hanches alignés et de ne pas t'appuyer sur le cadre. Expire en descendant, inspire en remontant.



10 x / côté



PONT

Prends un tapis de sol. Allonge-toi sur le dos et pose tes pieds sur le sol. Inspire profondément. En expirant, active le périnée et remonte lentement ton bassin en position de pont. Maintiens brièvement la tension dans le périnée. Inspire et baisse à nouveau le bassin.



10 x



LA TABLE / LE CHAT

Positionne-toi à quatre pattes sur la toile de saut. Tes pieds sont simplement posés sur la toile. Expire et courbe le dos comme un chat, en activant ton périnée. Maintiens brièvement la position et relâche le mouvement. Inspire et courbe le dos dans la direction opposée.



10 x / côté



RELAXATION : LA POSITION DU BÉBÉ

Allonge-toi sur le dos sur le bellicon® avec les jambes repliées vers ton buste. Place chacune de tes mains sur la plante de chacun de tes pieds pour les maintenir. Le haut de ton corps reste soutenu tout le temps pendant que tu tires tes pieds vers toi à l'aide de tes mains et que tu te balances. Cet exercice soulage le bas du dos et le périnée et offre une sensation de relâchement.



1 MIN

