

EPI - NO LIBRA

PROGRAM DE TONIFIERE A PLANSEULUI PELVIN

CUPRINS

Introducere

- Planșeul Pelvin - Mușchii Neglijati
- Mușchiul Abdominal Transversal
- Înainte de a Incepe Tonifierea
- Respiratia
- Exerciții de Percepție
- Exerciții de Respirație

Descrierea exercitiilor

- 1. Tonifierea Izometrica a Planseului Pelvin
- 2. " De la 0 până la 100 " - Găseste Tensiunea de Bază de 30%
- 3. Fluturile
- 4. Barza
- 5. Piciorul Indoit
- 6. Gura de Rechin
- 7. Balonul Magic al Planseului Pelvin
- 8. Tabelul

OBSERVATII FINALE

Author : Christin Kuhnert , Munchen Drepturi de autor : Tecvana Ltd.
Planegger Str . 9a 81241 München
© 2005

INTRODUCERE

PLANSEUL PELVIN – MUSCHII NEGLIJATI

Cei mai multi oameni nu sunt familiarizați cu planseul lor pelvin și este, prin urmare, dificil pentru ei să activeze în mod specific sau să relaxeze diferiții mușchi care formează planșeul pelvin. Este mai ușor să ne imaginăm că planșeul pelvin este un hamac care oferă sprijin pentru organele abdomenului. Din acest motiv, este foarte important ca pelvisul să fie sănătos, pe de o parte, și puternic pe de altă parte, capabil să se relaxeze, pentru a permite o funcționare optimă a vezicii urinare, intestinelor și organelor sexuale. În cazul în care acești mușchi sunt prea slabi, acest lucru duce la slăbirea vezicii urinare și a fixării uterului. În cazul în care mușchii sunt tensionați în mod cronic, acest lucru duce la constipație și creează disconfort în timpul actului sexual. Prin urmare, este valoros să cunoașteți și să tonificați acești mușchi din mai multe motive.

La femeile care au născut normal, în special, există adesea următorul dezechilibru: mușchii care funcționează pe lungime (în jurul vaginului) sunt slăbiți, cei situați pe diagonală (din jurul anusului) sunt tensionați. Prin slăbirea capacității de funcționare a fibrelor longitudinale, sacrul tinde să se agațe înainte prea departe. Acest lucru conduce la suprasolicitarea ligamentelor posterioare dintre pelvis și sacrum și a celor mai mici articulații vertebrale. Folosirea EPI-NO LIBRA este deosebit de valoroasă în acest caz, prin intermediul feedback-ului tactil, concentrația în partea din față a zonei planșeului pelvin este întărită. În acest mod, nu numai problemele de incontinență dispar, ci și durerile din partea inferioară a spatelui și de la mușchii fesieri.

Mușchiul Abdominal Transversal (Musculus Abdominis Transversus)

Atunci când se vorbește despre mușchii abdominali în această broșură, se face referire la fibrele musculare inferioare ale mușchiului abdominal transversal. Mușchiul abdominal transversal se găsește direct deasupra osului pubian și merge până în vârful sternului. Fibrele sale se rulează orizontal în jurul mijlocului corpului.

Aceeași funcția pe care o are planșeul pelvin pentru organele pelvine, o au și mușchii abdominali transversali pentru organele abdominale: le oferă sprijin. În cazul în care mușchiul este moale, abdomenul se arcuiește spre exterior și organele trag de benzile de fixare de la nivelul coloanei vertebrale. În cazul în care mușchiul are o tensiune de bază bună, - în jargon profesional "tonus" - abdomenul este plat, cu talie bine conturată, iar coloana vertebrală se poate sprijini pe organe ca pe o pernă umplută cu apă.

Acest mușchi poate să-și piardă din formă în urma unei sarcini. În ultimul trimestru al sarcinii este suprasolicitat în mod masiv de copilul aflat în creștere și în primele săptămâni

și luni după naștere, multe femei au prea puțin timp și dispoziție pentru a-și tonifica mușchii pentru a reveni înapoi în formă.

Veți observa că în această broșură vorbim foarte mult despre tensiunea de bază de 30%. Prin aceasta ne referim la activarea mușchilor planșeului pelvin și fibrelor inferioare ale mușchiului abdominal transversal. Din punct de vedere anatomic, ele pot fi separate cu greu una de alta și, astfel, în cea mai mare parte lucrează ca o echipă, care are beneficii asupra stabilității tranziției între pelvis și nivelul coloanei vertebrale lombare.

Strict vorbind, mușchii din partea inferioară a spatelui, care stabilizează coloana vertebrală segment cu segment, se atașează la planșeul pelvin și la mușchii abdominali și sunt, prin urmare, deosebit de importanți pentru protecția discurilor inter-vertebrale. Întrucât acești mușchi pot lucra într-o relație bună unul cu altul, este important ca exercițiile să fie efectuate în poziția neutră a pelvisului.

Poziția neutră înseamnă că în poziția dorsală osul pubian și oasele bazinului sunt aliniate paralel cu podeaua.

De exemplu: o tavă cu un pahar de șampanie se află pe pelvis - nimic nu trebuie să curgă din pahar.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE EXERCITIILE...

- În primul rând, citiți descrierea exercițiului în totalitate pentru a înțelege mai bine ce este de făcut.*
- Familiarizați-vă cu utilizarea dispozitivului: practicați de mai multe ori pomparea (umflarea)*

ușoara a balonului cu o mână, după care lăsați să iasă aerul.

- *Asigurați-vă că peste tot în jur este liniște (ușă închisă, telefon pe silențios, etc.)*
- *Spălați-vă pe mâini.*
- *Familiarizați-vă mai întâi cu respirația înainte de a începe exercițiile fizice.*
- *Exercițiile sunt aranjate în funcție de gradul de dificultate; prin urmare, vă recomandăm să faceți exercițiile în ordinea propusă.*
- *Exercițiile se fac cu balonul aflat într-o poziție intra-vaginală (în vagin), numai după ce vă simțiți confortabil cu el; planșeul pelvin este o parte foarte sensibilă a corpului, de aceea, un antrenament de tonifiere exagerat nu este recomandat; dacă sunteți la menstruație sau aveți o inflamație, nu ar trebui să vă antrenați cu balonul în vagin. Totuși puteți face părți din programului de tonifiere care nu necesită EPI-NO LIBRA sau puteți folosi instrumentul pentru feedback-ul extern.*
- *Este foarte important să nu pompați (umflați) balonul atât de mult încât să simțiți durere!*
- *Dacă simțiți durere, ar trebui să opriți exercițiile și să consultați medicul dumneavoastră. Deci: nu vă testați rezistența la durere! Mușchii pelvieni sunt formați din fibre musculare lente. Fibrele musculare de acest gen sunt antrenate cel mai bine atunci când se opune foarte puțină rezistență.*
- *Sfat: Pentru ca nu va fi frig în timpul exercițiilor cu EPI-NO LIBRA în vagin, ar trebui să creșterea temperatura camerei un pic. Alternativ, puteți "sacrifica" colanții vechi și să îi tăiați între picioare.*

RESPIRAȚIA

Diafragma este cel mai important muschi respirator. Aceasta se întinde sub forma unei cupole deasupra organelor viscerale abdominale și formează stratul de separare între camera abdominală și piept.

Diafragma și mușchii pelvieni sunt legați între ei prin membranele țesutului conjunctiv (adventitia) ale camerei abdominale, așa-numitele fascii, ca două vele suspendate paralel. Astfel, respirația sănătosă este foarte importantă pentru tonifierea planșeului pelvin. Când planșeul pelvin și mușchii abdominali sunt complet relaxați, în timpul respirației se întâmplă următoarele:

În inspirație, diafragma apasă organele abdominale în jos și planșeului pelvin este, de asemenea, împins în jos.

În expirație, diafragma se mișcă din nou în sus, presiunea asupra organelor abdominale scade și planșeului pelvin se mută din nou sus.

Această tehnică de respirație se numește respirația abdominală. Aceasta oferă, de asemenea, un fel de "masaj al organelor" și este importantă pentru relaxare.

Atunci când stăm în picioare, stăm jos, sau mergem pe jos, doar respirația abdominală este nepotrivită pentru că pelvisul și coloana vertebrală lombară necesită cca. 30% tensiune de bază pentru o stabilitate optimă.

*Pentru a obține tensiunea de bază de 30%, veți găsi instrucțiuni speciale în următoarea secțiune *Exercițiu - " De la 0 la 100 – pentru a găsi tensiunea de bază de 30%".**

Exercițiile de Percepție

Cel mai simplu mod de a simți mișcarea diafragmei se realizează prin punerea mâinilor pe coastele cele mai de jos și pe talie în timp ce respiri astfel. Simțiți mișcarea în planșeul pelvian dacă, atunci când expirați, plasați vârful degetelor de la o mână în regiunea perineului, dintre anus și vagin.

Respirația sănătoasă, care permite, de asemenea, o stabilizare segmentară bună, atinge toate cele trei zone ale respirației: 1/3 în regiunea abdominală, 1/3 în regiunea de jos a coastelor, 1/3 în partea de sus a plămânilor. Pentru a obține un acces mai bun la această respirație sănătoasă, este foarte util să controlați mai întâi zonele de respirație în mod individual.

Respirația toracică laterală, adică respirația în regiunea coastelor inferioare, este deosebit de importantă pentru că de multe ori o lipsă de mobilitate în coaste (și mușchii care leagă coastele împreună) necesită o atenție specială.

EXERCITII DE RESPIRATIE:

Cea mai bună modalitate de a exercita respirația în diferite moduri este în poziția culcat pe spate și atingerea locurilor corespunzătoare cu mâinile:

1. Respirația Abdominală: atingeți între osul pubian și buric. Stomacul ar trebui să se ridice atunci când inspirați și să se retragă atunci când expirați.

2. Respirația Toracică Laterală: atingeți partea de jos a coastelor cu ambele mâini.

Nervurile ar trebui să se extindă când inspirați și să se retragă atunci când expirați (ca o

umbrelă de soare care se deschide și se închide).

3. Respirația cu Varful Plamanilor: atingeți sternul. Osul pieptului ar trebui să crească, atunci când inspirați și să se retragă atunci când expirați.

Finalizați acest exercițiu de respirație în toate cele trei regiuni cu o singură respirație.

1/3 stomac, 1/3 torace lateral și 1/3 apex pulmonar. Apoi expirați complet.

Dacă fibrele musculare ale diafragmei sunt întinse optim în expirația completă, este important să nu se neglijeze expirația. Încercați, prin urmare, să expirați pentru ceva mai mult timp decât aveți nevoie pentru a inspira.

Respirația adâncă realizată în mod conștient poate duce cu ușurință la hiperventilație (prin inspirarea de prea mult oxigen poate apărea o senzație de amețeală). Pentru a evita acest lucru, luați o pauză din când în când în care să respirați în mod normal.

DESCRIEREA EXERCITIILOR

1. IZOMETRIE DE TONIFIRE A PLANȘEULUI PELVIN

Poziția de început: culcată pe spate cu mai multe perne sub cap și sub partea superioară a corpului; mai târziu, puteți efectua acest exercițiu, de asemenea, în toate celelalte poziții.

Exercițiu:

Tensionați mușchii pelvieni și mențineți tensiunea timp de 10-15 secunde.

Exercițiu imagine

Ridicați un tampon de protecție. Opriți jetul de urină. Ridicați vezica odată cu vaginul.

Acum, cu EPI-NO Balanta:

Poziția de început: pe spate, una sau mai multe perne sub cap și sub partea superioară a

corpului, introduceți jumătate din balon (fără aer) în vagin.

Parcursul exercițiului:

1. Pompați (umflați) balonul până când simțiți o rezistență minimă (femeile care nu au dat naștere vor simți deja această rezistență la "1", în timp ce femeile care au avut sarcini pot simți ceva numai de la "3-5").
2. Acum încordați mușchii pelvieni (apăsați balonul cu mușchii), acul ar trebui să crească cu o treaptă (de exemplu, de la "1" la "2"), încercați să țineți acul acolo (dacă este posibil fără ca acul să se mai miște) pentru 10 -15 secunde.
3. Inspirați adânc și relaxați total planșeul pelvin cu următoarea expirație; acul de obicei, va cădea înapoi la pasul la care ați început (de exemplu, de la "2" la "1").
4. În timp ce mușchii pelvieni sunt relaxați, vă rugăm să pompați foarte ușor puțin mai mult (de exemplu, de la "1" la "2").
5. Repetați pașii 2 - 4 încă de două ori.

Exercițiu imagine: Apăsarea unei lamei.

Cât de des? Permiteți-vă o scurtă pauză după prima dată și repetați seria încă două ori (cu o scurtă pauză din nou între a 2 și a 3-a oară).

Scopul exercițiului:

Conștientizați încordarea și relaxarea mușchilor planșeului pelvin pentru a obține mușchi pelvieni puternici și, în același timp, elastici.

2. De la 0 la 100 - găsiți poziția de TENSIUNE DE BAZA DE PORNIRE de 30%

Poziția de început: întinsă pe spate, cu o pernă sub cap dacă este necesar.

Parcursul exercițiului:

1. Respirati adanc.
2. Atunci când expirati, încordați încet muschii planșeului pelvin și muschii abdominal în 10 pasi 10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100
3. Atunci când inspirați, încet și, treptat, relaxați planșeul pelvin și muschii abdominali: 90-80 - 70-60 - 50-40 și va opriti la 30
4. Continuați să respirați în mod normal și să respectati conștient tensiunea de bază de 30%.

"Păstrează" senzația de 30%, astfel încât să puteți să ajungeți la aceasta ori de câte ori doriți. Acum puteți să vă ridicați și să alergați cu această senzație nouă. Este interesant de observat comparația cu activitatea musculară de 0%.

Exercițiu imagine: Ridicați-vă și mergeți până la etajul 10 și înapoi la etajul 3.

Cât de des: 3 - 5 ori

Sfat: Vi se va părea mai ușor să încordați încet muschii decât să-i relaxați încet. Deci, exersați acest lucru de mai multe ori, până când puteți controla relaxarea lentă a mușchilor.

Acum, cu EPI-NO LIBRA

Parcursul exercițiului:

- Introduceți balonul pe jumătate plin cu aer în vagin.
- pompați ușor în sus balonul până când sesizați o rezistență minimă (in funcție de antecedente planșeului pelvin, acul va fi între 1 și 5).
- Acum continuați secvența exercițiului de la 1 la 4. așa cum este descris mai sus.
- Acul, in timpul încordării "de la zero la 100" se va muta în sus de la 1 la 3 pași, in medie.

(in nici un caz ar trebui să vă așteptați la 10 pasi).

Scopul acestui exercițiu este de a vedea cat de plăcut și sigur va simțiți cu o tensiune de bază de 30%. Atunci când nu stați culcată (șezut, în picioare sau mers pe jos) muschii planseului pelvin ar trebui să fie activi întotdeauna aprox. 30%.

Veți observa că activitatea musculară de 30% nu este atat de obositoare. Înregistrați cum postura dumneavoastră se îmbunătățește.

3. FLUTURELE

Poziția de început:

Intindeti-va pe spate, cu o pernă sub cap, dacă este necesar, cu articulatiile șoldului și a genunchilor îndoite, picioarele plasate împreună pe podea, pelvisul in pozitie neutra.

Parcursul exercitiului:

- 1. inspirati pentru a va pregati*
- 2. expirati: genunchiul drept se deschide intr-o parte (genunchiul stâng rămâne întoars spre tavan)*
- 3. inspiră: mentineti această poziție*
- 4. expirati: genunchiul drept se închide în sus*

Exercitiu imagine: mijlocul corpului puternic, dar, "picioarul go"l, usor "ancorat", in cealalta parte.

Cât de des? De 5 ori pentru fiecare parte

Timpul este important aici: folosiți fracțiuni de secundă înainte de a mișca genunchiul într-o parte - sau înainte de a reveni la forma inițială - folosiți întotdeauna tensiunea de bază de 30%, astfel încât pelvisul sa rămâna stabil în timpul deplasării.

Acest exercițiu necesită o suprafață fermă pe care sa va intindeti.

Acum, cu EPI-NO LIBRA

Parcursul exercițiului:

- *Introduceți balonul pe jumătate în vagin.*
- *pompati (umflati) ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele planșeului pelvin, acul va fi între 1 și 5).*
- *Acum faceți exercițiul de la 1 la 4 așa cum este descris mai sus.*
- *Acul se va muta ușor în timpul tensiunii de bază de 30%. (așteptati-vă doar la ¼- ½ din pas).*
- *Cel mai dificil este să mențineți acul în această poziție de tensiune de bază în timp ce efectuați mișcarea.*

Scopul: *Acest exercițiu întărește și sensibilizează muschii pelvieni.*

4. BARZA

Poziția de început:

Întinsă pe spate, cu o perna sub cap, dacă este necesar, cu articulațiile șoldului și a genunchiului îndoite, cu tălpile cu o distanță de 10 cm între ele sprijinite pe podea, pelvis în poziție neutră.

Parcursul exercitiului:

- 1. inspirați ca pregătire*
- 2. expirați și întindeti piciorul drept în jos pe podea*
- 3. inspirați: păstrați această poziție (fără a arcui spatele și cu pelvisul stabil)*

4. *expirati: îndoți piciorul drept din nou (calcaiul tras pe podea)*

Exercitiu imagine: *piciorul este mutat in mod pasiv ca si cum ar fi o marionetă*

Cât de des? *De 5 ori pe fiecare parte*

Acum, cu EPI-NO Balanta:

Parcursul exercițiului:

- *Introduceți balonul plin pe jumătate cu aer în vagin.*
- *Pompați (umflați) ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele planseului, acul va fi între 1 și 5)*
- *Acum faceți exercițiul de la 1 la 4. așa cum este descris mai sus.*
- *Acul se va muta ușor în timpul tensiunii de bază de 30%. (Așteptați-vă doar la ¼ - 1/2 pas).*
- *Cel mai dificil este să mențineți acul în această poziție de tensiune de bază în timp ce efectuați mișcarea.*

Sfat: *La scurt timp înainte de a vă întinde piciorul - sau de a-l îndoii din nou - reveniți mereu la tensiunea de bază de 30%, astfel încât pelvisul să rămână stabil în timpul deplasării.*

Acest exercițiu necesită o suprafață fermă. În timpul acestui exercițiu, pelvisul trebuie să rămână întotdeauna în poziția neutră. Acest lucru este realizat atunci când osul pubian și ambele articulații ale șoldului sunt la un nivel paralel cu podeaua.

Scop exercitiu: *Buna sincronizare între respirație și aceasta întindere sensibilă a pelvisului.*

5. PICIOR INDOIT

Poziția de pornire: Intinsă pe spate, cu articulațiile șoldurilor și genunchilor îndoite, cu

picioarele la 10 cm distanță de sol. Poziție neutră pentru pelvis.

Parcursul exercitiului:

- 1. inspirați ca pornire*
- 2. expirați, îndoiți genunchiul drept spre partea de sus a corpului (unghi de 90 grade între trunchi și coapsa)*
- 3. inspirați și pastrați această poziție (pelvis neutru)*
- 4. expirați și repositionați piciorul drept*

Cealaltă parte

Exercițiu imagine: *piciorul este mutat pasiv ca o marionetă*

Astfel încât pelvisul să nu se răstoarne pe o parte, în cazul în care ajută, imaginează-ți o "ancora" pe partea opusă a piciorului în mișcare.

Cât de des? *De 5 ori pentru fiecare parte*

Acum, cu EPI-NO LIBRA Intra- vaginal

Parcursul exercițiului intra-vaginal:

- Introduceți balonul gol pe jumătate în vagin*
- Pompați (umflați) ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele planseului pelvipерineal, acul va arăta între 1 și 5).*
- Acum faceți pașii de la 1 la 4 așa cum sun descriși mai sus.*
- Acul se va muta ușor în sus în timpul tensiunii de bază de 30%. (aștepta de la 1/4 la 1/2 pas).*
- Cel mai dificil este să mențineți acul în această poziție de tensiune de bază în timp ce efectuați mișcarea.*

Sau cu EPI-NO Balanta: extern

Parcursul exercitiului:

- Așezați balonul la nivelul buricului și întoarceți-vă cu coloana pe o parte
- Pompați (umflați) balonul până la 6x - 8x.
- Înclinați pelvisul de mai multe ori în sus (cu coloana vertebrala lombara pe podea) și în jos (spate curbat) și urmăriți reacția acului (în cazul în care pelvisul se înclină în sus, acul se duce în sus, iar în cazul în care pelvisul se înclină în jos, acul se duce în jos).
- Mențineți poziția neutră a bazinului - exact între aceste două extreme.
- Acum secvența exercițiului de la 1 la 4. așa cum este descrisă mai sus.
- Scopul este acum de a efectua exercițiul fără ca acul să se deplaseze în sus sau în jos.

Scopul exercitiului: O bună coordonare a mușchilor planșei pelvine, abdominali și mușchii spatelui în combinație cu respirația.

Sfat: În acest fel, EPI-NO LIBRA devine un instrument de exercițiu (tonifiere) pentru EA și EL!

6. GURA DE RECHIN

Poziția de pornire:

Întindeți-vă pe o parte, ambele picioare îndoite la 90 °, genunchii unul deasupra celuilalt, călcăiele ca o extensie a spatelui, subbratul întins în sus, palma de sus pusă în fața coastelor pe podea, lungime între cap și cocciș cu curbele naturale ale coloanei vertebrale, poziția neutră a bazinului.

Parcursul exercițiilor: (începând culcat pe partea stângă)

1. inspirați ca pregătire

2. expirați: genunchiul drept în sus în timp ce laba piciorului rămâne în contact pe sol

3. inspirați: rămâneți în această poziție cu pelvisul stabil

4. expirați: aduceți genunchiul drept încet înapoi la poziția de pornire

Apoi repetați și în partea cealaltă:

Exercițiu imagine: "picior gol, ușor"

Lungiti partea superioară a ischionului pe perete, astfel încât coloana vertebrală în regiunea taliei să nu fie situată pe podea, doar paralela cu podeaua. Imaginați-vă un tunel mic sub talie

Cât de des? De 10 ori la dreapta, apoi de 10 ori la stânga

Acum, cu EPI-NO LIBRA (extern):

Pentru a controla stabilitatea, puneți EPI-NO LIBRA pe abdomen aprox la nivelul ombilicului între talie și podea (sub spate). Pompați (umflați) balonul de aprox. 6-8 ori și puneți ecranul într-o poziție care este ușor de văzut. În timpul acestui exercițiu, acul nu trebuie să se miște.

Și încă o dată EPI-NO LIBRA devine un instrument de formare pentru EA și EL !

Scopul: Pentru a întări mișcările de rotație externă ale șoldurilor. Pentru a genera stabilitate între pelvis și coloanei vertebrale lombare.

Concentrare: pentru a activa tensiunea de bază de 30% cu câteva secunde înainte de mișcarea mușchilor externi.

7. MAGICUL BALON AL PLANȘEI PELVINE CU EPI_NO

Poziția de început:

Sezut pe un scaun, ambele picioare sunt paralele și complet în contact cu podeaua, genunchii formează un unghi de 90°.

Parcursul exercițiului:

- Pompați (umflați) balonul aprox. de 10 ori, astfel încât acesta să fie aprox de mărimea unei pere.*
- Stați în centrul balonului, astfel încât să-l simțiți la mijloc între osul pubian, coccis și ambele ischiatice.*
- Rămâneți cca. 2 minute așezată în poziție verticală pe balon.*
- Puteți folosi acest timp pentru respirație conștientă în toate cele trei zone de respirație.*
- Apoi scoateți balonul afară și vedeți ce simți după aceea*

Ce s-a schimbat?

Este mai ușor pentru dumneavoastră să stați în picioare acum?

Scop exercițiu: *Acest exercițiu relaxează mușchii pelvieni Acest lucru este deosebit de important dacă stai mult jos sau dacă îți dorești ca pelvisul tau să fie mai relaxat.*

Sfat: Rezistența balonului este ajustată la greutatea corporală normală. Dacă suferiți de excesul de greutate, vă rugăm să folosiți un prosop de oaspeti pliat sau o minge stabilă din domeniul joc și terapie pentru acest exercițiu.

Și încă o dată EPI-NO LIBRA devine un instrument de formare pentru EA și EL!

8. MASA (exercițiu general)

Poziția de început: în patru labe, genunchii îndoiți, mâinile sub umeri, distanță între cap și osul pubian cu curbe naturale ale coloanei vertebrale, poziție neutră a pelvisului.

Parcursul exercitiului:

1. inspirați pentru pregătire
 2. expirați: împingeți piciorul drept înapoi pe podea și, dacă este necesar, ridicați-l un pic de pe podea
 3. inspirați: rămâneți în această poziție (pelvis stabil)
 4. expirați în timp ce aduceți piciorul drept înapoi în poziția de pornire
- Repețiți și pentru celălalt picior

Exercițiu imagine : Conectarea unei linii între vârful sternului și sacru. Lungiți coroana capului în față. Alungiți ischionul direct spre peretele din spatele d-voastră.

Trageți în sus organele cu mușchii abdominali la nivelul coloanei vertebrale (astfel nu se modifică curbele naturale ale coloanei vertebrale). Mențineți poziția neutră a pelvisului.

De câte ori? 5 ori pe fiecare parte

Scopul exercitiului: Exersați cu tot corpul concentrându-vă pe activarea tensiunii de baza de 30%. Câteva secunde înainte de mișcările externe ale mușchilor și în timpul mișcărilor, nu pierdeți poziția neutră a pelvisului.

Sfaturi: Pregătiți piciorul lăsându-l pe podea pentru activitatea de echilibrare prin activarea coperii din exterior și mușchii de jos.

Persoanele avansate pot ridica și bratul în diagonală de la podea. Acest exercițiu nu este atât de potrivit pentru utilizarea EPI-NO LIBRA.

Observații Finale

- Curățați balonul după fiecare sesiune de antrenament.
- Dacă în timpul unei sesiuni de antrenament lucrați cu balonul extern și în vagin, curățarea este esențială înainte de fiecare utilizare intra-vaginal.
- Încercați să integrați exercițiile în viața de zi cu zi, de exemplu, ridicați tensiunea de bază la 30% înainte de a ieși din pat dimineața, înainte de a lua ceasca de cafea din dulap, înainte de a ajunge în mașină, ...
- Exersați respirația sănătoasă cât mai des posibil.
- Luați-vă timp pentru tonifierea planseului pelvin și a corpului tau și pentru mai multe dintre plăcerile vieții.