

Cuprins

Introducere

Planșeul pelvin – mușchii neglijați pagina 2

Mușchiul transvers abdominal pagina 2

Înainte de a începe antrenamentul pagina 3

Respirația pagina 4

Exercițiu de percepție pagina 4

Exercițiu de respirație pagina 5

Descrierea exercițiilor

1. Exerciții izometrice pentru planșeul pelvin pagina 6

2. „De la 0 până la 100” – găsiți tonusul de 30% pagina 7

3. Fluturele pagina 8

4. Barza pagina 9

5. Piciorul îndoit pagina 10

6. Gura de rechin pagina 11

7. Balonul magic pentru pelvis pagina 12

8. Masa pagina 13

Observații finale pagina 13

Autor: Christin Kuhnert, München

Copyright: Tecsana Ltd.

Str. Planegger 9a

81241 München

© 2005

Este interzisă retipărirea sau realizarea de copii

© tecsana ltd, München 2005

Introducere

Planșeul pelvin - mușchii neglijați

Majoritatea oamenilor nu știu de existența planșeului pelvin și, prin urmare, este dificil pentru ei să activeze sau să relaxeze în mod specific diferiții mușchi care formează acest planșeu muscular. Cel mai simplu este să ne imaginăm că planșeul pelvin seamănă cu un hamac care susține organele abdominale. Din acest motiv, este foarte important ca, pe de o parte, planșeul pelvin să fie puternic și să aibă o stare bună de sănătate, iar pe de alta să se poată relaxa pentru a permite funcționarea optimă a vezicii urinare, a intestinelor și a organelor sexuale. Dacă mușchii sunt prea slabi, acest lucru afectează capacitatea de retenție a vezicii urinare și duce la coborârea uterului. Dacă mușchii sunt cronic tensionați, aceasta duce la constipație și, în cazul femeilor, la disconfort în timpul actului sexual. Prin urmare, este important să cunoașteți și să antrenați acești mușchi, din multe motive.

În special în cazul femeilor care au născut în mod natural, adesea se poate constata un dezechilibru: mușchii longitudinali (din jurul vaginului) sunt slăbiți, iar cei diagonali (din jurul anusului) sunt tensionați. Deoarece fibrele musculare longitudinale au un tonus slăbit, sacrumul tinde să se încline prea mult înainte. Acest lucru duce la suprasolicitarea ligamentelor posterioare dintre pelvis, sacrum și articulațiile sacrovertebrale inferioare. Antrenamentul cu EPI-NO Delphine Plus este deosebit de valoros în acest caz, deoarece grație feedback-ului tactil, fibrele musculare din partea anterioară a planșeului pelvin sunt întărite. În acest fel, dispar nu numai problemele de incontinență, ci și durerile din partea inferioară a spatelui și care afectează mușchii fesieri.

Mușchiul abdominal transvers (Musculus transversus abdominis)

Atunci când mușchii abdominali sunt menționați în această broșură, prin aceasta se înțeleg fibrele musculare inferioare ale mușchiului abdominal transvers. Mușchiul abdominal transvers se găsește direct deasupra osului pubian și merge până la vârful sternului. Fibrele musculare sunt orientate orizontal, în jurul porțiunii mediane a corpului.

Ca și planșeul pelvin pentru organele pelvine, mușchiul abdominal transvers îndeplinește aceeași funcție pentru organele abdominale: aceea de de sprijin. Dacă mușchiul este prea slab, abdomenul se destinde spre exterior, iar organele interne întind benzile de țesut care le conectează de coloana vertebrală. Dacă mușchiul are o tensiune de bază bună - „tonus”, în limbaj profesional -, abdomenul este plat, ușor concav în talie, iar coloana vertebrală se poate sprijini pe organe interne ca pe o saltea cu apă.

Și acest mușchi își poate pierde tonusul în urma unei sarcini: În ultima treime a perioadei de sarcină, acesta este puternic suprasolicitat de fătul în creștere, iar în primele săptămâni și luni de după naștere multe femei au prea puțin timp liber pentru a reveni la forma fizică anterioară prin antrenament.

Veți observa că în această broșură vom vorbi foarte mult despre **tonusul de 30%**. Acest lucru se referă la activarea mușchilor planșeului pelvin și a fibrelor inferioare ale mușchiului abdominal transvers. Din punct de vedere anatomic, cele două pot fi cu greu separate unele de altele și, prin urmare, lucrează de regulă în tandem, ceea ce este benefic pentru stabilitatea tranziției dintre pelvis și segmentul lombar al coloanei.

Strict vorbind, mușchii inferiori ai spatelui, care stabilizează segmentele coloanei vertebrale, se atașează de „echipa” formată de mușchii abdominali și ai planșeului pelvin, fiind prin urmare deosebit de importanți pentru protejarea discurilor intervertebrale.

Pentru ca toți acești mușchi să poată lucra bine unul cu celălalt, este important ca exercițiile să fie efectuate în **poziția neutră** a pelvisului.

Poziție neutră se referă la faptul că în poziția dorsală osul pubian și ambele oase pelvine sunt aliniate paralel cu podeaua.

Vizualizare: Dacă ne imaginăm o tavă cu un pahar de șampanie așezată pe pelvis, nicio picătură nu ar trebui să se verse.

Înainte de a începe antrenamentul... pagina 3

- Mai întâi, citiți întreaga descriere a exercițiului pentru a-l înțelege mai bine.
- Familiarizați-vă cu utilizarea instrumentului; exersați de mai multe ori umflarea ușoară a balonului cu o singură mână, lăsând apoi aerul să iasă afară.
- Asigurați-vă că aveți o ambianță liniștită (ușa închisă, telefonul reglat la un volum scăzut etc.)
- Spălați-vă pe mâini.
- Familiarizați-vă mai întâi cu tehnica de respirație înainte de a combina respirația cu exercițiile fizice.
- Exercițiile sunt aranjate în funcție de gradul de dificultate; prin urmare, vă recomandăm să le faceți în această ordine.
- Folosiți balonul într-o poziție intravaginală (în interiorul vaginului) doar atunci când aveți dispoziția necesară; planșeul pelvin este o parte foarte sensibilă a corpului, nefiind recomandabilă o disciplină exagerată a efectuării exercițiilor; dacă aveți menstruație sau o inflamație, nu este recomandat să vă pregătiți cu balonul în interiorul vaginului. Cu toate acestea, puteți face părți ale programului de pregătire fără a folosi EPI-NO Delphine Plus sau puteți utiliza instrumentul pentru feedback extern.
- Este foarte important să nu umflați balonul atât de mult încât să simțiți durere!
- Dacă simțiți durere, trebuie să opriți exercițiile și să vă adresați medicului dumneavoastră. Prin urmare: nu adoptați o atitudine de tipul „să văd cât sunt de puternică”! Mușchii planșeului pelvin constau în principal din fibre musculare cu contracție lentă. Fibrele musculare de acest tip sunt cel mai bine antrenate aplicând o forță redusă.

- Sfat: Ca să nu vă fie prea frig în timpul exercițiilor cu EPI-NO Delphine Plus în poziție intravaginală, ar trebui să creșteți puțin temperatura camerei. Alternativ, puteți sacrifica niște ciorapi vechi, decupând zona inghinală.

Respirație

Diafragma este cel mai important mușchi implicat în respirație. Se întinde ca o cupolă peste organele abdominale, formând stratul de separare dintre cavitatea abdominală și cea toracică.

Diafragma și mușchii planșeului pelvin sunt legate între ele prin membranele țesutului conjunctiv (adventitia) al camerei abdominale, așa-numitele fascii, ca două vele suspendate paralele. Astfel, o respirație sănătoasă este foarte importantă pentru antrenamentul planșeului pelvin.

Atunci când planșeul pelvin și mușchii abdominali sunt complet relaxați, în cursul respirației se întâmplă următoarele lucruri:

Când inspirați, diafragma coboară și presează asupra organelor abdominale, coborând de asemenea și planșeul pelvin. La expirație, diafragma se ridică, presiunea asupra organelor abdominale scade și astfel planșeul pelvin se ridică și el.

Această tehnică de respirație se numește **respirație abdominală**. Aceasta oferă, de asemenea, un fel de „masaj al organelor” și joacă un rol important pentru relaxare.

Cu toate acestea, atunci când mergem, stăm jos sau în picioare **respirația abdominală** singură nu este suficientă, deoarece pelvisul și coloana vertebrală lombară necesită aproximativ un **tonus de 30%** pentru o stabilizare optimă.

Pentru a învăța cum să mențineți un **tonus de 30%**, veți găsi instrucțiunile speciale în următoarea secțiune de exerciții - „De la 0 la 100 - găsiți tonusul de 30%”.

Exercițiu de percepție

Cel mai simplu mod de a simți mișcarea diafragmei este să așezați palmele pe coastele inferioare și să respirați adânc și des, ca în timpul efortului. Veți simți mișcarea planșeului pelvin dacă, în timp ce respirați astfel, puneți ușor vârful degetelor pe regiunea perineului, între anus și vagin.

Respirația sănătoasă, care permite de asemenea o bună stabilizare segmentală, atinge toate cele trei zone de respirație: o treime în regiunea abdominală, o treime în cea a coastelor inferioare, 1/3 în apexul superior al plămânilor. Pentru a ajunge mai ușor la o respirație sănătoasă, este foarte util să controlați mai întâi zonele de respirație în mod individual.

Respirația toracică laterală, adică respirația care antrenează regiunea coastelor inferioare, este deosebit de importantă, deoarece adesea o lipsă de mobilitate a coastelor (și a mușchilor intercostali) necesită o atenție deosebită.

Exercițiul de respirație

Cel mai bine este să exersați respirația în diferitele zone stând în poziție întinsă pe spate și atingând cu mâinile locurile corespunzătoare:

1. **Respirație abdominală** Atingeți spațiul dintre osul pubian și buric. Stomacul ar trebui să se ridice atunci când inspirați și să coboare la expirație.
2. **Respirație toracică laterală** Atingeți coastele inferioare cu ambele mâini. Coastele ar trebui să se extindă în lateral atunci când inspirați și să se comprime atunci când expirați (ca o umbrelă care se deschide și se închide).
3. **Respirație pulmonară apicală** Atingeți sternul. Sternul ar trebui să se ridice atunci când inspirați și să coboare când expirați.

Exercițiul se finalizează antrenând toate cele trei zone într-o singură respirație.

1/3 în zona stomacului, 1/3 în cea a toracelui lateral și 1/3 în apexul pulmonar.

Apoi expirați complet.

Deoarece fibrele mușchiului diafragmei sunt în mod optim întinse în faza expirației complete, este important să nu neglijăm această fază a respirației. Încercați, prin urmare, să prelungiți expirația ceva mai mult decât inspirația.

O respirație conștientă profundă poate determina cu ușurință hiperventilația (corpul primește prea mult oxigen, astfel încât persoana amețește). Pentru a evita acest lucru, luați din când în când câte o pauză în care respirați normal.

Descrierea exercițiilor

1. Exerciții izometrice pentru planșeul pelvin

Poziție de pornire: exersați mai întâi culcată pe spate, cu mai multe pături sub cap și partea superioară a corpului. Mai târziu puteți efectua acest exercițiu și în toate celelalte poziții.

Pașii exercițiului:

Încordați mușchii planșeului pelvin și mențineți tensiunea timp de 10-15 secunde.

Vizualizare:

Ridicați un tampon absorbant care alunecă

Înteruperea jetului de urină

Imaginați-vă că „ridicați” ușor vezica urinară

Imaginați-vă că ridicați un obiect cu vaginul

Cu EPI-NO Delphine Plus:

Poziția de început: Întinsă pe spate, cu una sau mai multe pături sub cap și partea superioară a corpului, introduceți pe jumătate balonul (dezumflat) în vagin.

Pașii exercițiului:

1. Umflați balonul până când simțiți o rezistență minimă (femeile care nu au născut vor simți deja rezistență la nivelul 1 de umflare, în timp ce persoanele care au avut sarcini ar putea simți ceva începând de la nivelurile 3 până la 5).
2. Acum încordați mușchii planșeului pelvin (comprimați balonul); acul indicator ar trebui să urce o treaptă (de exemplu, de la 1 la 2); încercați să țineți indicatorul pe poziția respectivă (dacă este posibil, fără ca acesta să se miște) timp de 10-15 secunde.
3. Inspirați adânc și relaxați complet planșeul pelvin la următoarea expirație; acul va reveni apoi, de obicei, înapoi la poziția la care se afla inițial (de exemplu, va reveni de la 2 la 1).
4. În timp ce mușchii planșeului pelvin se relaxează, vă rugăm să umflați foarte ușor balonul, cu o treaptă mai sus (de exemplu de la 1 la 2).
5. Repetați pașii de la 2 la 4 de încă două ori.

Vizualizare: Stoarcerea unei lămâi.

Câte repetiții? Permiteți-vă o scurtă pauză după prima încercare și repetați seria de încă două ori (cu o altă scurtă pauză între a doua și a treia repetiție).

Scopul exercițiului: Încordarea și relaxarea conștientă a planșeului pelvin, pentru a da forță și elasticitate mușchilor planșeului pelvin.

2. From 0 to 100 – găsiți *tonusul de 30%*

Poziția de început:

Întindeți-vă pe spate, dacă este nevoie cu o pătură sub cap

Pașii exercițiului:

1. Inspirați adânc.
2. Când expirați, încordați încet planșeul pelvin și mușchii abdominali în 10 pași imaginari: 10 – 20 – 30 – 40 – 50 – 60 – 70 – 80 – 90 – 100
3. Când inspirați, relaxați încet și treptat planșeul pelvin și mușchii abdominali: 90 – 80 – 70 – 60 – 50 – 40 și STOP la **30**
4. Continuați să respirați normal și urmăriți conștient *tonusul de 30%*.

Rețineți cum se simte acest nivel de tensiune musculară de 30%, astfel încât să îl puteți repeta în orice moment.

Acum, că ați învățat cum se simte, vă puteți ridica în picioare și să vă reluați activitățile obișnuite. Este interesant de observat comparația cu activarea musculară de 0%.

Vizualizare: Liftul merge până la etajul 10 și revine la etajul 3.

Câte repetiții? de 3-5 ori

Sfat:

Veți descoperi că este mai ușor să încordați lent mușchii decât să-i relaxați încet. Prin urmare, exersați de mai multe ori, până când puteți controla relaxarea lentă a mușchilor.

Cu EPI-NO Delphine Plus:

Pașii exercițiului:

- Introduceți pe jumătate balonul dezumflat în vagin.
- Umflați ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele dumneavoastră, acul se va afla între 1 și 5).
- Acum continuați pașii exercițiului de la 1 la 4, așa cum este descris mai sus.
- În timpul exercițiului „de la 0 la 100”, acul se va mișca în sus în medie cu 1-3 trepte. (În niciun caz nu ar trebui să vă așteptați la salturi de câte 10 trepte).

Scopul exercițiului: Ideea acestui exercițiu este de a afla cât de plăcut și sigur se simte un tonus de 30%. Când nu suntem în poziție culcat (deci mergem, stăm jos sau în picioare), mușchii planșeului pelvin trebuie să fie întotdeauna la un nivel de activitate de aproximativ 30%.

Veți observa că un tonus muscular de 30% nu înseamnă mult și nu este deloc ceva obositor. Observați cum postura se îmbunătățește și, odată cu aceasta, vă simțiți mai bine în mediul dumneavoastră.

3. Fluturile

Poziția de început:

Întindeți-vă pe spate, dacă este nevoie cu o pătură sub cap, genunchii ridicați și tălpile așezate apropiat pe podea, iar pelvisul în **poziție neutră**.

Pașii exercițiului:

1. inspirație ca pregătire
2. expirație genunchiul drept se înclină în lateral (genunchiul stâng rămâne orientat spre tavan)
3. inspirație mențineți poziția
4. expirație genunchiul drept se îndreaptă înapoi în sus

Repetati cu celălalt picior.

Vizualizare: partea mediană a corpului tensionată, dar senzație de „picior gol, ușor”, și „ancoră” pe celălalt picior.

Câte repetiții? de 5 ori pentru fiecare picior

Sfaturi: Sincronizarea este importantă în acest exercițiu: cu o fracțiune de secundă înainte de a înclina genunchiul în lateral - sau de a-l readuce în poziția inițială - tensionați planșeul pelvin la un **tonus de 30%**, astfel încât pelvisul să rămână stabil în timpul mișcării.

Acest exercițiu necesită o suprafață plană fermă pe care să vă întindeți.

Cu EPI-NO Delphine Plus:

Pașii exercițiului:

- Introduceți pe jumătate balonul în vagin.
- Umflați ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele dumneavoastră, acul se va afla între 1 și 5).
- Acum continuați pașii exercițiului de la 1 la 4, așa cum este descris mai sus.
- Acul se va mișca ușor în sus când se atinge **tonusul de 30%**. (Este de așteptat ca acesta să indice cu 1/4 până la 1/2 de treaptă în sus.)
- Ceea ce este dificil în acest caz este să păstrați acul în poziția ce indică **tonusul de bază de 30%** în timp ce efectuați mișcarea.

Scopul exercițiului: Acest exercițiu întărește și sensibilizează mușchii planșeului pelvin

4. Barza

Poziția de început:

Întindeți-vă pe spate, dacă este nevoie cu o pătură sub cap, genunchii ridicați și tălpile așezate pe podea la o distanță de 10 cm între ele, iar pelvisul în poziție neutră.

Pașii exercițiului:

- | | | |
|----|------------|---|
| 1. | inspirație | ca pregătire |
| 2. | expirație | întindeți piciorul drept pe podea |
| 3. | inspirație | păstrați această poziție (fără a curba spatele și cu pelvisul stabil) |
| 4. | expirație | îndoii din nou piciorul drept (călcâiul alunecă pe podea) |

Repețiți cu celălalt picior.

Vizualizare: piciorul se mișcă pasiv, ca o marionetă trasă de sfori

Câte repetiții? de 5 ori pentru fiecare picior

Cu EPI-NO Delphine Plus:

Pașii exercițiului:

- Introduceți pe jumătate balonul dezumflat în vagin.
- Umflați ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele dumneavoastră, acul se va afla între 1 și 5).
- Acum continuați pașii exercițiului de la 1 la 4, așa cum este descris mai sus.
- Acul se va mișca ușor în sus când se atinge **tonusul de 30%**. (Este de așteptat ca acesta să indice cu 1/4 până la 1/2 de treaptă în sus.)
- Ceea ce este dificil în acest caz este să păstrați acul în poziția ce indică **tonusul de bază** în timp ce efectuați mișcarea.

Sfaturi: Cu puțin timp înainte de a întinde piciorul – sau de a-l îndoi din nou – reveniți la **tonusul de 30%**, astfel încât pelvisul să rămână stabil în timpul mișcării. Acest exercițiu necesită o suprafață plană fermă pe care să vă întindeți. În timpul acestui exercițiu, pelvisul trebuie să rămână întotdeauna în poziția neutră. Acest lucru se realizează atunci când osul pubian și ambele articulații ale șoldului sunt paralele cu podeaua.

Scopul: Sincronizare bună a respirației și, astfel, întărirea planșeului pelvin.
exercițiului:

5. Piciorul îndoit

Poziția de început:

Întindeți-vă pe spate, cu genunchii îndoiți, tălpile la 10 cm distanță una de alta, pe podea. **Poziție neutră** a pelvisului.

Pașii exercițiului:

1. inspirație pentru pregătire
2. expirație ridicați genunchiul drept spre partea superioară a corpului (unghi de 90° între trunchi și coapsă)

3. inspirație mențineți această poziție (pelvis stabil)
4. expirație aduceți piciorul drept în poziția inițială

Repetăți cu celălalt picior.

Vizualizare: Piciorul este mișcat în mod pasiv, ca o marionetă
Pentru ca pelvisul să nu se rotească spre lateral, ajută dacă ne imaginăm o
„ancoră” pe partea opusă a piciorului în mișcare.

Câte repetiții? de 5 ori pentru fiecare picior

Cu EPI-NO Delphine Plus: **intravaginal**

Pașii exercițiului:

- Introduceți pe jumătate balonul dezumflat în vagin.
- Umflați ușor balonul până când simțiți o rezistență minimă (în funcție de antecedentele dumneavoastră, acul se va afla între 1 și 5).
- Acum continuați pașii exercițiului de la 1 la 4, așa cum este descris mai sus.
- Acul se va mișca ușor în sus când se atinge **tonusul de 30%**. (Este de așteptat ca acesta să indice cu 1/4 până la 1/2 de treaptă în sus.)
- Ceea ce este dificil în acest caz este să păstrați acul în poziția ce indică **tonusul de bază** în timp ce efectuați mișcarea.

Sau cu EPI-NO Delphine Plus: **extern**

Pașii exercițiului:

- Așezați balonul la nivelul buricului, transversal sub coloana lombară.
- Umflați balonul de 6 până la 8 ori.
- Înclinați pelvisul de mai multe ori în sus (coloana lombară pe podea) și în jos (spatele se curbează) și urmăriți reacția acului (când pelvisul se înclină în sus, acul merge și el în sus, iar când pelvisul se înclină în jos, acul coboară).

- Urmăriți momentul în care ajungeți în **poziția neutră** a pelvisului - exact între aceste două extreme.
- Acum continuați pașii exercițiului de la 1 la 4, așa cum este descris mai sus.
- Scopul este acum de a efectua exercițiul fără ca acul să se miște în sus sau în jos.

Scopul exercițiului: Buna coordonare a mușchilor planșeului pelvin și a mușchilor abdominali și ai spatelui în combinație cu respirația.

6. Gura de rechin

Poziția de început:

Întindeți-vă pe o parte, cu ambele picioare îndoite la 90°, genunchii unul deasupra celuilalt, călcâiele ca o extensie a spatelui, axila întinsă în sus, mâna de deasupra poziționată pe podea în fața toracelui, partea dintre cap și cocis urmărește curba naturală a coloanei vertebrale, **poziție neutră** a pelvisului.

Pașii exercițiului: (începând din poziția culcată pe partea stângă)

1. inspirație ca pregătire
2. expirație genunchiul drept se ridică, în timp ce picioarele rămân în contact
3. inspirație mențineți această poziție (pelvis stabil)
4. expirație genunchiul drept revine încet la poziția de plecare

Repetăți cu celălalt picior.

Vizualizare: „picior gol, ușor”
Aliniați ischiumul superior la perete, astfel încât coloana vertebrală din zona taliei să nu fie așezată pe podea, ci paralelă cu podeaua.
Imaginați-vă un mic tunel sub talie

Câte repetiții? de 10 ori la dreapta, apoi de 10 ori la stânga

Cu EPI-NO Delphine Plus: extern

Pentru a controla stabilitatea, plasați EPI-NO Delphine Plus aproximativ la nivelul buricului, între talie și podea (sub spate). Umflați balonul de aproximativ 6-8 ori și puneți afișajul instrumentului într-o poziție din care este ușor de văzut. În timpul acestui exercițiu, acul nu trebuie să se miște.

Scopul A consolida rotatorii externi ai șoldurilor.
exercițiului: A antrena stabilitatea pelvisului și a coloanei lombare.
Obiectiv: activarea **tonusului de bază de 30%** cu o fracțiune de secundă înainte ca mușchii externi să fie activați.

7. Balonul magic pentru pelvis

Cu EPI-NO Delphine Plus:

Poziția de început:

Așezați-vă în poziție verticală pe un scaun, cu ambele picioare paralele și complet în contact cu podeaua, genunchii ar trebui să aibă un unghi de 90°.

Pașii exercițiului:

- Umflați balonul de aproximativ 10 ori, astfel încât să ajungă aproximativ la dimensiunea unei pere.
- Așezați-vă chiar pe centrul balonului, astfel încât să îl simțiți la mijloc între osul pubian, coccis și ambele ischiumuri.
- Rămâneți aproximativ două minute stând cu spatele drept pe balon.

- Puteți utiliza acest timp, de exemplu, pentru exerciții de respirație conștientă în toate cele trei zone de respirație.
- Apoi scoateți balonul și palpați-vă.
 - Ce s-a schimbat?
 - Vă este mai ușor acum să stați în poziție verticală?

Scopul exercițiului: Acest exercițiu relaxează mușchii planșeului pelvin. Acest lucru este deosebit de important dacă stați mult pe scaun sau, în general, vă doriți mai multă relaxare la nivelul planșeului pelvin.

Sfat:

Rezistența balonului este adaptată la o greutate corporală normală. Dacă sunteți supraponderală, vă rugăm ca la acest exercițiu să utilizați un prosop mic pliat sau o minge bine umflată terapeutică sau pentru jocuri.

8. Masa (exercițiu general)

Poziția de început:

Așezată în patru labe, cu genunchiul sub articulația șoldului, mâinile plasate sub nivelul umerilor, porțiunea dintre cap și osul pubian urmărește curba naturală a coloanei vertebrale, pelvisul în **poziție neutră**.

Pașii exercițiului:

1. inspirație ca pregătire
2. expirație împingeți piciorul drept înapoi, menținând contactul cu podeaua și, dacă este necesar, ridicați-l ușor de pe podea
3. inspirație mențineți această poziție (pelvis stabil)
4. expirație piciorul drept revine la poziția de plecare

Repetati cu celalalt picior

Vizualizare: Linie de legatură între apexul sternului și sacrum
Creștetul întins înainte
Aliniați ischiumul cu peretele din spate
„picior gol, ușor”
Ridicați organele abdominale către coloana vertebrală, cu ajutorul mușchilor abdominali (dar fără să modificați curba naturală a coloanei)

Câte repetiții? de 5 ori pe fiecare parte

Scopul exercițiului: Exercițiu pentru întregul corp, cu accent pe activarea **tonusului de 30%** pentru o fracțiune de secundă, înainte de activarea mușchilor externi și în timpul mișcării pentru a nu pierde poziția neutră a pelvisului

Sfaturi: Pregătiți bine piciorul rămas pe podea pentru a vă echilibra, prin activarea în prealabil a mușchilor externi ai șoldului și a fesierilor.
Avansații pot, în plus, să ridice de pe podea brațul diagonal opus.
Acest exercițiu nu este atât de potrivit pentru utilizarea EPI-NO Delphine Plus.

Observații finale

- Curățați balonul după fiecare sesiune de antrenament.
- Dacă în timpul unei ședințe de antrenament lucrați cu balonul atât în exterior, cât și în vagin, o curățare temeinică este vitală înainte de fiecare utilizare intravaginală.
- Încearcă să integrați exercițiile în viața de zi cu zi, de exemplu încercați să ajungeți la **tonusul de 30%** înainte de a vă ridica din pat dimineața, înainte de a scoate ceașca de cafea din dulap, înainte de a vă urca în mașină...
- Exersați respirația sănătoasă cât mai des posibil.
- Acordați-vă timp pentru antrenarea planșeului pelvin, pentru îngrijirea corpului și pentru mai multe plăceri ale vieții.