

# MUSCLER SON PÉRINÉE

## EXERCICES

Pour **localiser les muscles de votre périnée**, il vous faut contracter les muscles que vous utilisez lorsque vous souhaitez retenir vos urines, ou un gaz.

Pour **utiliser chaque groupe de muscles du périnée**, utilisez les images mentales suivantes :

- **Le pont-levis** : imaginez que votre périnée est un pont-levis qui se referme vers vous.
- **Les spaghetti** : imaginez vouloir retenir un spaghetti grâce à votre périnée.
- **Les portes coulissantes** : imaginez que 2 portes coulissantes se rabattent vers le centre de votre périnée.



### *TONIFIEZ VOTRE PÉRINÉE*

Contractez les muscles pendant 3 secondes en utilisant chacune des images mentales précédentes.

Relâchez pendant 10 secondes.

**Répétez l'exercice jusqu'à 10 fois.**

### *ALLEZ PLUS LOIN*

Répétez l'exercice précédent en **maintenant cette fois-ci la contraction pendant 10 secondes.**

Relâchez ensuite pendant 20 secondes.

Répétez cet exercice 10 fois.



### *AUGMENTEZ VOTRE RÉSISTANCE*

Pour augmenter la difficulté de l'exercice, **utilisez vos muscles abdominaux** en plus des muscles de votre périnée.

## RÉSULTATS

**Pratiquez tous les jours**, pour constater les résultats rapidement.

Les 1ers résultats pourront nécessiter quelques semaines avant de se manifester mais **vos persévérance sera récompensée !**