

## 1. Introduction

Il faut entendre par musculature du plancher pelvien les faisceaux musculaires allant de l'os pubien au coccyx et formant une sorte boucle autour de la zone génitale : autour de l'urètre, du vagin et de l'anus chez la femme et autour de l'anus et de l'implanture du pénis chez l'homme.

Chez les femmes surtout, un entraînement ciblé de ces muscles revêt de l'importance à plusieurs égards :

- Un plancher pelvien entraîné accroît la sensation de plaisir et la capacité de parvenir à l'orgasme pendant les rapports sexuels : mieux les muscles se tendent et se détendent, et plus l'amour procure du plaisir.
- Les femmes peuvent elles-mêmes contribuer à la prévention contre la descente de l'utérus. La gymnastique du plancher pelvien constitue la préparation idéale à une naissance (naturelle). Ce sont principalement la grossesse et la naissance qui peuvent provoquer une distension de la musculature du plancher pelvien. Un entraînement ciblé fortifie à nouveau la musculature fortement allongée par la naissance ; de la sorte, la femme recouvre bientôt le plaisir du sexe après la naissance.
- De même, pendant la ménopause, un entraînement ciblé du plancher pelvien aide à compenser le relâchement de la musculature.
- Chez les femmes et chez les hommes, une musculature entraînée du plancher pelvien réduit ou empêche l'incontinence urinaire ou miction involontaire. Chez les hommes, l'incontinence urinaire est souvent un problème principalement après les opérations de la prostate.

Il n'est jamais trop tard pour démarrer l'entraînement du plancher pelvien. Que vous commenciez à la quarantaine ou à 70 ans, la seule chose importante, c'est que vous réalisiez les exercices régulièrement. Faites que la gymnastique devienne partie intégrante de votre vie quotidienne.

## 2. Les caractéristiques primordiales de cet appareil.

Cet entraîneur de muscles du fond de bassin consiste en deux ressorts en métal, qui se trouvent à l'extérieur. Ces ressorts peuvent être renforcés par deux ressorts mobiles, qui se trouvent à l'intérieur.

## 3. Usage

Avant d'entamer votre entraînement du plancher pelvien, il est important de connaître la zone musculaire correcte. Pour la déterminer, serrez les sphincters comme si, au moment d'uriner, vous vouliez stopper le jet d'urine. Une fois que vous avez contracté les bons muscles, vous percevez, sous le bassin, un léger « soulèvement » des muscles vers le haut et l'intérieur. Lorsque vous utilisez cet entraîneur du plancher pelvien, cet appareil sollicite de façon ciblée la musculature du plancher pelvien.

On met l'entraîneur entre les cuisses, la pointe en avant.



Image 1

Image 2

Sans retenir la respiration et sans rentrer le ventre, serrez les fesses, maintenez la tension pendant quelques secondes et relâchez-la ensuite. Il suffit de presser l'entraîneur légèrement. Il faut répéter cet exercice plusieurs fois.

Sans retenir la respiration et sans rentrer le ventre, serrez les fesses, maintenez la tension pendant quelques secondes et relâchez-la ensuite. Les résultats peuvent être très différents.

Avec une roue dentée vous pouvez modifier les ressorts en métal. Il est difficile de sentir cette modification avec la main, car les doigts et les muscles de la main sont relativement plus forts que les muscles du bassin.

Pour éviter un serrrement de la peau il faut utiliser l'entraîneur avec des habits.

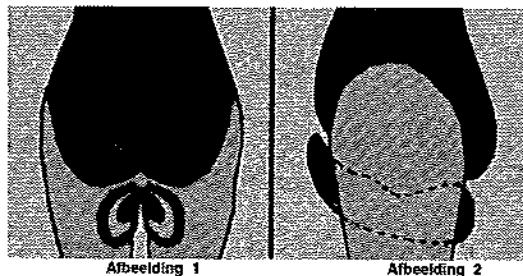
## 4. Les cas où il ne faut pas utiliser l'entraîneur :



Après des opérations dans la région du bassin il faut consulter le médecin. Le médecin décide après qu'elle période vous pouvez reprendre vos exercices. En cas de doute il faut consulter votre docteur.

## 5. Nettoyage

Vous pouvez nettoyer l'entraîneur avec un chiffon humide.



Afbeelding 1

Afbeelding 2

Zonder de adem in te houden en zonder de buik in te trekken. Zitvlak opspannen. Spanning enkele seconden aanhouden en dan weer ontspannen. Een licht samendrukken van het toestel volstaat al voor een spiertraining. Oefening dient wel meerdere malen herhaald te worden.

Om de bekkenbodemmusculatuur met succes te trainen, is een regelmatige toepassing- best 2-3 keer per dag - absoluut nodig. De training is efficiënt en heeft geen bijwerkingen.

De resultaten kunnen individueel verschillen.

Met behulp van het tandwiel kan het toestel op drukkracht worden ingesteld. Met de hand is deze verandering echter nauwelijks merkbaar omdat de hand- en vingerspieren veel meer ontwikkeld zijn dan die van het bekken.

Om te vermijden dat huid tussen de bekentrainer geklemd wordt, mag het toestel enkel gebruikt worden met kledij aan.

## 4. Wanneer mag het toestel niet worden gebruikt?

Net na operaties vooral rond het bekkenbereik mag het toestel alleen gebruikt worden na overleg met de behandelende arts. Hoe lang met de respectievelijke spieren niet mogen worden getraind, beslist de arts in dit geval.

Bij gezondheidsproblemen van eenderlei aard dient u uw arts te raadplegen!

## 5. Reiniging

Het toestel kan met een vochtig doek worden gereinigd.

## 2. Eigenschappen van het toestel

De bekkenbodemtrainer bestaat uit twee metalen hoofdveren die langs de buitenkant van het bekken geplaatst worden. Deze metalen buitenveren kunnen met twee beweeglijke binnenveren worden versterkt.

## 3. Gebruiksaanwijzing

Voordat u met bekkenbodemtraining begint, is het belangrijk de juiste spierpartijen te kennen. Om dat vast te stellen, moet u de sluitspieren samenknijpen net alsof u bij het plassen de urinestraal wilt ophouden. Wanneer u de juiste spieren samengetrokken heeft, voelt u hoe de spieren lichtjes naar boven en naar binnen 'getild' worden onder het bekken. Bij het gebruik van de bekkenbodemtrainer wordt de musculatuur van de bekkenbodem doelgericht aangesproken.

Het toestel wordt met de punt naar voren tussen de dijbenen gestoken.