



beurer
Woman's Life

PT 20

Libretto degli esercizi

PelviStrong - Dispositivo di allenamento del pavimento pelvico

Prefazione

Benvenuta all'allenamento!

Hai deciso di fare qualcosa di buono per la tua qualità di vita. Infatti, un pavimento pelvico robusto non è utile solo nella riabilitazione postparto, ma rafforza i genitali femminili. Questa forza, che proviene dal core, porta a un sollevamento interno che protegge la schiena, l'intera postura e che può addirittura influire positivamente sul tuo atteggiamento verso la vita. Con questo allenamento completo del pavimento pelvico metti in atto misure preventive per la tua salute attive a lungo termine. E ti regali più energia e forza per ogni giorno.

Già semplicemente indossando i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico di Beurer come descritto nelle istruzioni potrai percepire meglio il pavimento pelvico e rafforzare la muscolatura.

Abbinando il programma di esercizi qui presentato, otterrai vantaggi ancora più grandi. Potresti persino scoprire che può essere una cosa divertente. Il pavimento pelvico è costituito da tre strati muscolari. Utilizzando solo i coni alleni soprattutto il primo strato, gli sfinteri, e il secondo strato che circonda la vagina. Questo è particolarmente gravato dai parto e deve essere rafforzato in modo duraturo. Con il programma di esercizi alleni in modo efficace anche il terzo strato del pavimento pelvico, quello che sostiene l'utero, l'intestino e la vescica e svolge un ruolo importante per la postura eretta.

Lavorando su questa parte del pavimento pelvico, ottieni stabilità a partire dalla base del corpo. Non ti stanchi tanto facilmente e i tuoi movimenti diventano più armonici e allo stesso tempo più energici.

Struttura del programma di esercizi

Molte donne hanno difficoltà a percepire la muscolatura "segreta" del pavimento pelvico. A questo scopo i coni vaginali possono essere di grande aiuto. Oltre a ottenere un effetto di allenamento, i coni sono anche perfetti per farti concentrare sui muscoli del pavimento pelvico. Percepisci esattamente il punto in cui devi contrarti. Così facendo ti eserciterai in modo sempre più mirato! Il programma di allenamento inizia con due esercizi di percezione, seguiti da due esercizi di potenziamento molto efficaci e infine da due esercizi che ti aiutano a integrare un pavimento pelvico attivo nei tuoi normali movimenti quotidiani.

Consiglio per l'allenamento

Se all'inizio dedichi 15 minuti al giorno agli esercizi e, a distanza di qualche ora, indossi semplicemente i coni per altri 15 minuti, dopo alcune settimane dovresti notare un netto miglioramento. Integrando gli esercizi nella vita quotidiana puoi ridurre ulteriormente il tempo di allenamento attivo.

Questo programma è concepito per essere usato come unità di esercizi completa da eseguire in sequenza. Indossa indumenti comodi e prepara tutto ciò di cui hai bisogno. Per gli esercizi utilizza lo stesso cono che usi già come cono da indossare, come indicato nelle istruzioni.

Iniziamo!

1. PERCEZIONE

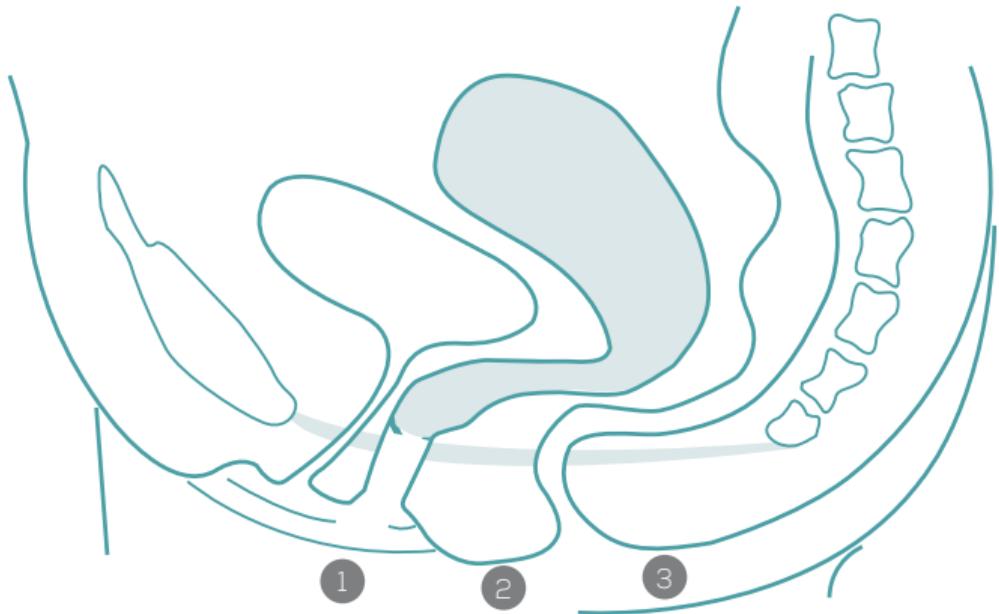
Quanto meglio percepisci il pavimento pelvico, tanto più gli esercizi saranno efficaci, perché attivi i muscoli giusti. Spesso le donne contraggono i muscoli addominali, dei glutei o delle cosce, cosa che purtroppo non apporta nessun beneficio al pavimento pelvico. Se contrai correttamente e con forza il pavimento pelvico, pur essendo un movimento piccolo al confronto, è sufficiente! I seguenti esercizi ti aiuteranno a trovare con precisione i muscoli "più segreti" del tuo corpo e a prendere confidenza con essi.

Esercizio 1: Pizzicamento



Posizione:

Siediti in posizione eretta e rilassata come una regina (senza inarcare la schiena) sulla metà anteriore della sedia, mantenendo le gambe in linea con le anche. Devi sentire chiaramente le tuberosità ischiatiche sulla seduta.



Ora siediti sul cono in modo che venga a trovarsi, fuori dai vestiti, nelle posizioni indicate nell'immagine. Fallo scivolare prima sotto la vagina (1). Senti la pressione e pizzica più volte il cono con un piccolo movimento muscolare. Questo dovrebbe essere completamente invisibile dall'esterno. Hai quasi la sensazione di afferrarlo? Allora è giusto.

Ora fai scivolare il cono più indietro in modo che venga a trovarsi sotto il perineo (2). Cerca di spostare leggermente le tuberosità ischiatiche verso il cono, di stringerle. Anche in questo caso è corretto che il movimento non sia percepibile dall'esterno. Infine, fai scivolare il cono ancora più indietro fin sotto l'ano (3) e cerca di nuovo di pizzicarlo e di afferrarlo con cautela.

Controlla con le mani i glutei. Se riesci a tenerli rilassati e ciononostante qualcosa intorno al cono si muove verso l'interno in modo molto chiaro, sei già in grado di attivare il pavimento pelvico con grande abilità.

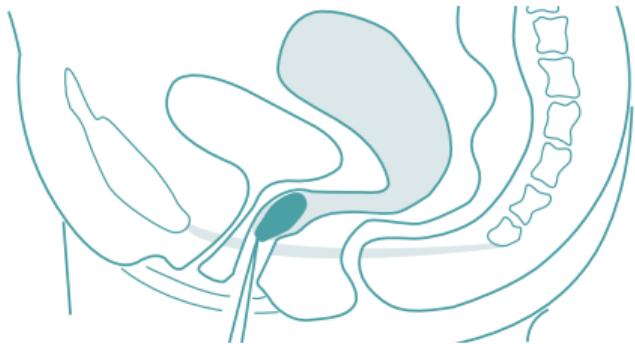
Esercizio 2: Presa

Posizione:

In posizione supina, comoda e con il busto leggermente rialzato, con cuscini più rigidi o sul divano, se non è troppo morbido e ha un poggiabraccia adatto. Le gambe sono sollevate a una distanza in linea con le anche.



Se indossi normalmente il cono, devi spingerlo verso l'interno fino a quando non lo senti più, come mostrato nella figura. Per questo esercizio di percezione procederemo di proposito in modo diverso. Introduci il cono solo fino a quando non scompare e tieni fermo il cordino. A questo punto, contraendo leggermente i muscoli vaginali dovrresti percepire chiaramente il cono, perché si trova esattamente all'altezza di questo strato muscolare.



Se ti contrai un po' più forte, il cono segue il movimento della muscolatura, magari scivola addirittura fuori o viene spinto più in profondità. Cerca di circondare e far muovere il cono con la massima precisione possibile. Giocaci stringendo un po' di più, a volte solo leggermente. Glutei, cosce e pancia restano comple-

tamente rilassati. Presta particolare attenzione a non premere con i muscoli addominali. Il movimento giusto è piccolo e "raffinato".

Una volta percepiti correttamente i tuoi muscoli "segreti", spingi il cono nella vagina fino a non sentirlo più e passa agli esercizi di potenziamento. All'inizio è bene dedicare abbastanza tempo agli esercizi di percezione. Dovresti non essere disturbata, essere sveglia e rilassata e poter dedicare tutta la tua attenzione al pavimento pelvico. Una volta acquisita una buona percezione della tua base di forza, potrai abbreviare questa prima fase di allenamento.

2. POTENZIAMENTO

Indossare normalmente i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico comporta soprattutto un trattenimento e quindi la formazione della muscolatura avviene in modo piuttosto statico. Eseguendo regolarmente gli esercizi di questa brochure, otterrai anche una pulsazione dei muscoli con una forte contrazione e un piacevole rilascio. In questo modo otterrai un effetto e un aumento della massa muscolare più completi. Durante gli esercizi di percezione hai provato a pizzicare e hai giocato con i coni; nei prossimi esercizi di potenziamento dovrà lavorare con precisione. Fatti aiutare dalla respirazione. L'ideale è contrarsi durante l'spirazione e rilassarsi durante l'inspirazione. Se al primo tentativo non riesci a seguire questo ritmo, assicurati in ogni caso di non trattenere il fiato e di non irrigidirti. Inoltre, conviene non ridurre l'intensità delle contrazioni ma aumentarla costantemente e rilasciare lentamente, come nel movimento avanti e indietro delle onde.

⚠ ATTENZIONE, RISPETTARE RIGOROSAMENTE

Se l'esercizio risulta sgradevole e stancante e durante la contrazione hai la sensazione che "tutto prema verso il basso", significa che premi troppo con i muscoli addominali. In questo modo non fai niente di buono!

Prova a ridurre lo sforzo dimezzando la forza che potresti esercitare e cerca di "tirare fuori la forza dal bacino". L'esercizio è corretto se hai una sensazione di "trazione verso l'alto", di forza ma allo stesso tempo in qualche modo di leggerezza e se ti senti più grande.

Esercizio 3: Arrotolamento del bacino

Posizione:

In posizione supina leggermente rialzata, come nell'esercizio 2.



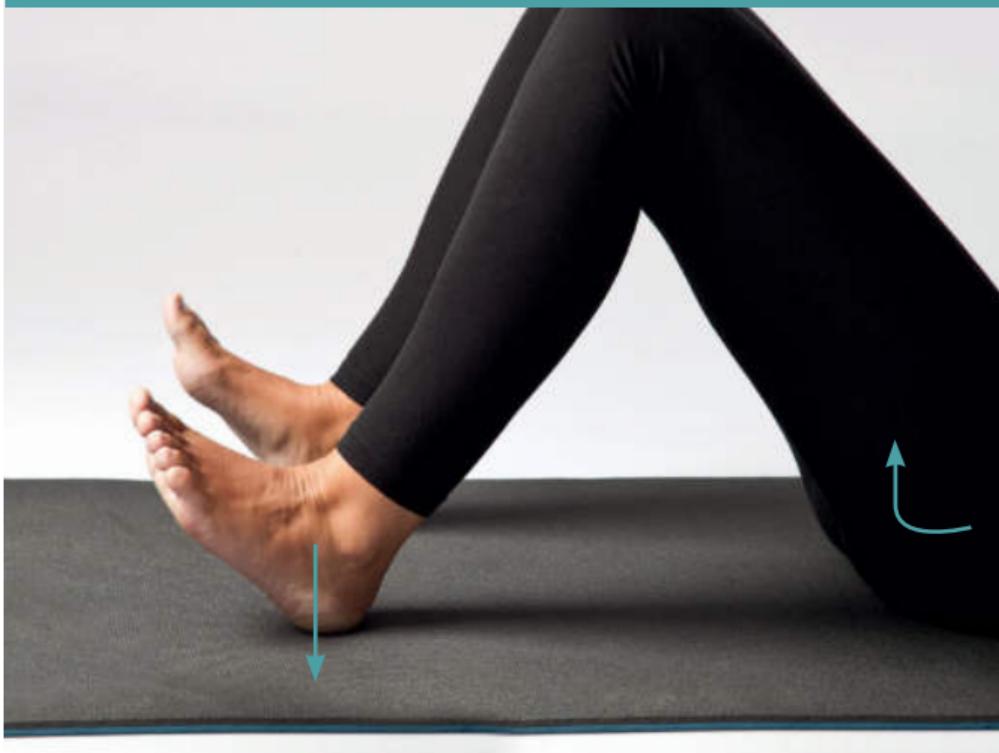
a) Arrotolamento leggero del bacino:

Afferra il tessuto dei pantaloni in corrispondenza del cavallo. Inspira profondamente e in modo rilassato. Durante l'spirazione arrotola il bacino verso l'alto: lascia allungare la schiena come se dovesse scivolare verso i talloni e tira delicatamente il bacino verso di te dal tessuto dei pantaloni. Inspirando il bacino torna nella posizione iniziale. Ripeti questo movimento di dondolamento 10 volte seguendo il ritmo della respirazione, senza contrarre i muscoli.

Questo esercizio fa bene alla schiena. Durante l'arrotolamento fai attenzione ad allungarti bene, non accorciarti! Negli esercizi da sdraiati i coni sono quasi impercettibili.

Posizione:

In posizione supina leggermente rialzata, come negli esercizi 2 e 3.



b) Arrotolamento intenso del bacino:

Inspira profondamente e in modo rilassato. Durante l'espiazione contrai il pavimento pelvico, arrotola il bacino verso l'alto e allo stesso tempo premi i talloni sul tappetino. Non dimenticare di allungare la schiena! Quando inspiri, rilascia la tensione: il bacino scende tornando nella posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 10 volte seguendo il ritmo della respirazione.

Esercizio 4: Pressione sulle eminenze della pianta del piede

Inspira profondamente e in modo rilassato. Durante l'espiazione, contrai il pavimento pelvico e premi verso il basso con la metà anteriore dei piedi. I talloni e il bacino si sollevano leggermente. I talloni possono essere sollevati leggermente (come nell'immagine) o rimanere a terra. È importante non inarcare la schiena! I glutei possono contribuire leggermente, l'addome possibilmente no. Se hai la sensazione di avvolgere saldamente il cono con la vagina e le tuberosità ischiatiche, allora è giusto. Quando inspiri, rilascia completamente la tensione: il bacino scende tornando nella posizione iniziale.

Ripeti l'esercizio 10 volte seguendo il ritmo della respirazione.



Suggerimento: Inizia e termina sempre il programma di esercizi di potenziamento con l'arrotolamento leggero del bacino. Esegui 10 volte l'arrotolamento intenso del bacino e 10 volte la pressione sulle eminenze della pianta del piede, tra uno e l'altro di nuovo 10 volte l'arrotolamento leggero del bacino. L'alternanza tra contrazione forte e leggero dondolio è vantaggiosa per l'aumento della massa muscolare.

3. INTRODUZIONE NELLA VITA QUOTIDIANA

Se gli esercizi di potenziamento si possono immaginare come una sorta di "ginnastica con i pesi" per il pavimento pelvico, i prossimi esercizi riguardano maggiormente la coordinazione corporea. Non è necessario contrarsi molto forte, quel che conta di più è un buon ritmo. I dispositivi di allenamento del pavimento pelvico rafforzano l'effetto dell'allenamento.

Eseguendo regolarmente questi esercizi, imparerai a compiere i normali movimenti quotidiani, come salire le scale, partendo maggiormente dal pavimento pelvico. In questo modo è possibile allenarlo ulteriormente anche senza coni ottenendo inoltre forza e vitalità. Il pavimento pelvico è infatti il centro energetico del corpo e, mantenendolo attivo con il giusto tipo di movimento, si diventa più efficienti e di buon umore.

Esercizio 5: Danza dello sgabello



Posizione:

Seduta su uno sgabello o su una sedia con seduta dritta e non troppo morbida.

Metti un cuscino o ancor meglio un sacchetto di noccioli di ciliegia sulla testa. Questo ti aiuta a rimanere in posizione eretta durante l'esercizio e a non oscillare con il busto. Durante l'spirazione contrai il pavimento pelvico e solleva appena la gamba destra dal pavimento, lentamente. Sarebbe facile sollevare la gamba spostando il peso inclinando il busto a sinistra. Resisti a questa tentazione e tira fuori la forza per sollevare la gamba dal bacino. È utile premere leggermente il piede sinistro sul pavimento e ruotare leggermente in avanti la spalla sinistra. Ogni volta che contrai il pavimento pelvico e sollevi il piede, immagina di crescere un po'.

Mentre inspiri, posa il piede lentamente e concentrandoti.

Esercizio 6: Salire i gradini



Posizione:

In piedi davanti a un gradino o a un rialzo basso e stabile. 5 volte a destra e 5 a sinistra. Ripeti l'intera sequenza 3 volte. Quindi alterna 20 volte a destra e a sinistra.

Rimetti il sacchetto di noccioli di ciliegia sulla testa, in modo da rimanere dritta come una regina e da non oscillare avanti e indietro con il busto. Posiziona il piede destro sul gradino.

Espirando contrai il pavimento pelvico e sposta lentamente tutto il peso sulla gamba destra, finché il piede sinistro non tocca il pavimento solo con la punta delle dita. Per eseguire questo movimento tira fuori molta forza dal bacino, anche se ovviamente in questo caso la coscia lavora molto, e cresci di nuovo un po'. Inspirando, riporta il peso sul piede sinistro e appoggialo.



5 volte a destra e
5 a sinistra.
Ripeti l'intera sequenza
3 volte.
Quando ti eserciti
su una scala, sali
lentamente tutta la
scala mantenendo la
concentrazione.

4. RILASSAMENTO

È più importante di quanto si possa pensare. Afinché al termine del lavoro il corpo possa formare i muscoli, questi devono essere irrorati da un'intensa circolazione sanguigna per ricevere i nutrienti. Il modo più efficace per farlo è rilassarsi. Approfittane!

Esercizio di rilassamento 1:

Stiracchiarsi in modo divertente

Fai come i cani e i gatti:

Distendi bene braccia, gambe e schiena e allungali a lungo, piacevolmente. Lascia che sia il tuo corpo a decidere che cosa lo fa stare bene.



Approfittane!
Ti sei meritata un premio per il tuo
benessere!



Esercizio di rilassamento 2: Scoperta interiore

Mettiti il più possibile comoda e appoggia le mani sul basso ventre. Cerca di immaginare al meglio il pavimento pelvico e gli organi interni. È stato dimostrato che la percezione del corpo aumenta l'efficacia dell'allenamento mirato alla formazione dei muscoli. Immagina di sprofondare piacevolmente nel tappetino. Produc un suono basso a mezza voce o sospira durante l'espiazione. Permetti a te stessa di prendere confidenza con questa parte del tuo corpo. Senti un formicolio o un "ronzio" là sotto? Perfetto!

Esercizio di rilassamento 3: Rilassamento profondo con il calore

Metti una borsa dell'acqua calda o un sacchetto di noccioli di ciliegie caldo sul basso ventre. Non c'è niente di meglio per rilassarsi profondamente, inoltre ti sei guadagnata una coccola!

Raccomandazioni finali

Un consiglio per indossare i dispositivi di allenamento del pavimento pelvico di Beurer: più ti muovi, più sarà piacevole. Infatti, quando si sta in piedi o seduti, purtroppo i muscoli del pavimento pelvico tendono ad allentarsi. Quando si indossano i coni, i muscoli si contraggono di riflesso per evitarne lo scivolamento all'esterno, ma questa tensione continua può causare un leggero irrigidimento. Spesso questo è il motivo per cui le donne non si sentono a proprio agio con i coni. Se invece ti muovi, i coni svolgono un massaggio interno. Ecco alcuni consigli per la vita quotidiana. Stare in movimento e stare attenti a mantenere una postura corretta è utile al pavimento pelvico in ogni caso, se stai indossando i coni o meno.

- Se hai bisogno di fare dei lavori stando in piedi a lungo, ad esempio per stirare o svolgere altre attività, è bene assumere la posizione di passo.
- Evita di "incurvarsi" quando ti chini. Piuttosto, nella posizione di passo, abbassati spostandoti sul ginocchio e mantenendo il busto dritto.
- Se ti trovi in coda per un lungo periodo di tempo, puoi spostare lentamente il peso da una gamba all'altra in modo non evidente, facendo così anche qualcosa per il pavimento pelvico.

Chi sono

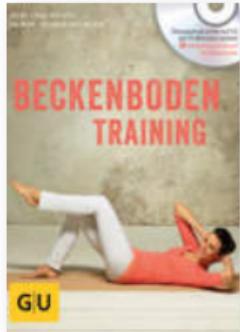
In qualità di medico empirico ed esperta nell'allena-
mento del pavimento pelvico, lavoro nel mio studio
nella zona sud di Monaco di Baviera. Offro lezioni pri-
vate e corsi e mi occupo della formazione di esperte
nella terapia del pavimento pelvico.

Informazioni dettagliate e consigli gratuiti sull'allena-
mento sono disponibili sul mio sito web:

www.beckenboden-in-bewegung.de



I miei libri



„Beckenboden-Training“

con CD di esercitazione

Irene Lang-Reeves, GU

ISBN: 978-38338-4856-8

Con esercizi semplici e divertenti per una maggiore stabilità e consapevolezza del corpo



„Beckenboden – wie Sie den Alltag zum Training nutzen“

Irene Lang-Reeves, Nikol

ISBN: 978-3868203363

Integrare il pavimento pelvico attivo nella vita quotidiana in tutta facilità

Prodotti per le donne in tutte le fasi della loro vita



PelviStrong

Dispositivi di
allenamento del
pavimento pelvico



Menstrual Relax

Rimedio contro i dolori
mestruali



Menstrual Relax+

Rimedio contro i dolori
mestruali



BasalControl Basic

Termometro basale



BasalControl Smart

Termometro basale

Il mio corpo.
Le mie soluzioni!

In Woman's Life, oltre a questi dispositivi di allenamento del pavimento pelvico, troverai anche molti prodotti per mestruazioni, gravidanza e menopausa.

Ulteriori informazioni sull'assortimento sono disponibili al seguente link:



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany • www.beurer.com

www.beurer-blutdruck.de • www.beurer-gesundheitsratgeber.com • www.beurer-healthguide.com