

Ausili per l'Allenamento del Pavimento Pelvico - Fase I Attiva

Opuscolo di Esercizi

Prefazione

Benvenuta al Corso di Allenamento!

Hai deciso di migliorare la tua qualità di vita. Un pavimento pelvico forte non solo contrasta una vescica debole e il prolasso della vescica, ma supporta anche la base del corpo femminile. La forza proveniente dal tuo centro contribuirà ad allineare correttamente la tua postura interna, proteggere la tua schiena e influenzerà positivamente la postura del tuo corpo nel complesso, oltre che il tuo atteggiamento verso la vita.

Praticando questo allenamento olistico del pavimento pelvico, getterai le basi per una cura attiva della salute a lungo termine. Inoltre, guadagnerai più energia e forza ogni giorno.

Indossando semplicemente gli **ausili per l'allenamento del pavimento pelvico ELANEE Fase I attiva** - come descritto nelle istruzioni - diventerai molto più consapevole del tuo pavimento pelvico e rafforzerai i tuoi muscoli. Se combini l'uso con il programma di allenamento qui presentato, ne trarrai ancora più benefici. Scoprirai anche che si tratta di un esercizio molto piacevole.

Il pavimento pelvico è costituito da tre strati muscolari. Usando i coni, eserciterai principalmente il primo strato - lo sfintere - e il secondo strato che circonda la vagina. Quest'area è particolarmente sollecitata durante il parto e deve essere rafforzata in modo sostenibile.

Svolgendo questi esercizi, allenerai efficacemente anche il terzo strato del pavimento pelvico. Questo strato protegge l'utero, l'intestino e la vescica e gioca un ruolo fondamentale nel mantenere una postura eretta. Una volta rafforzata questa parte del pavimento pelvico, ti sentirai stabile a partire dalla base del corpo. Non ti stancherai così facilmente e, allo stesso tempo, i tuoi movimenti diventeranno più armoniosi e pieni di vitalità.

Struttura del Programma di Allenamento

Come terapeuta del pavimento pelvico, incontro ogni giorno donne che trovano difficile prendere consapevolezza di questo sistema muscolare "segreto". I coni vaginali possono essere di grande aiuto in questo senso. Oltre all'effetto di allenamento che otterrai con questi coni, essi sono anche meravigliosamente adatti per aiutarti a percepire i muscoli del pavimento pelvico. Sentirai esattamente dove devi contrarre i muscoli e riuscirai ad allenarti con maggiore precisione ogni volta.

Il programma di allenamento inizia con due esercizi di consapevolezza, seguiti da due esercizi molto efficaci per sviluppare la forza e, infine, da due esercizi che ti aiuteranno a integrare un pavimento pelvico attivo nei tuoi movimenti quotidiani.

Raccomandazione per l'Allenamento

Se inizi con esercizi di 10-15 minuti al giorno e indossi i coni per altri 10-15 minuti dopo alcune ore di pausa, dovresti essere in grado di notare un netto miglioramento dopo alcune settimane.

Integrando gli esercizi nella tua routine quotidiana, potresti persino riuscire a ridurre il tempo attivo dedicato all'allenamento.

Questo programma è stato progettato in modo tale da poter eseguire gli esercizi di un'intera sessione semplicemente uno dopo l'altro. Indossa abiti comodi e prepara tutto ciò di cui hai bisogno. Utilizza lo stesso cono per gli esercizi che stai attualmente indossando, in accordo con le istruzioni d'uso.

Ed eccoci pronti:

1. Consapevolezza

Più riesci a percepire il tuo pavimento pelvico, meglio riuscirai a eseguire l'esercizio, poiché attiverai i muscoli corretti. Spesso le donne contraggono intensamente i muscoli addominali, dei glutei o delle cosce, il che non aiuta affatto il pavimento pelvico. Contrarre il pavimento pelvico in modo corretto e intenso è comunque un movimento relativamente piccolo - ed è sufficiente.

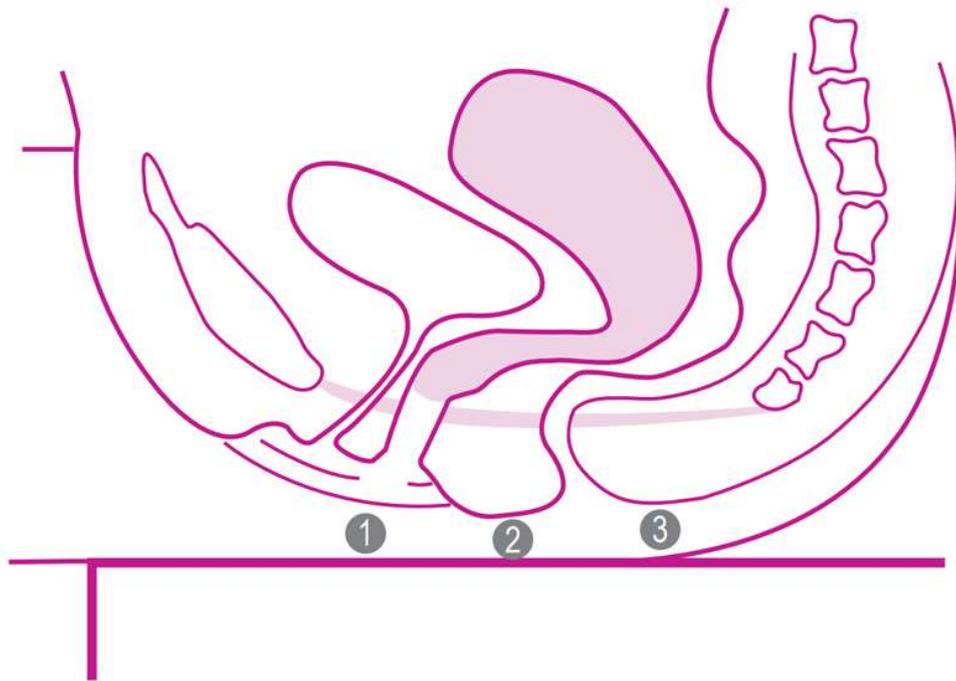
I seguenti esercizi ti aiuteranno a scoprire nel dettaglio i muscoli più "segreti" del tuo corpo e a familiarizzare con essi.

Esercizio 1: Lampeggiamento



Posizione:

Siediti eretta e rilassata, come una regina (evita di incurvare la schiena) sulla parte anteriore della sedia, con le gambe divaricate alla larghezza dei fianchi. Dovresti riuscire a sentire entrambe le ossa ischiatiche a contatto con la sedia.



Ora posizionati sul cono in modo che sia collocato nei punti indicati nelle illustrazioni, al di sopra dei tuoi indumenti.

1. Fase 1 - Posizione sotto la vagina

Fai scivolare il cono in modo che si trovi sotto la vagina (1). Percepisci la pressione e “lampeggia” (contrai) il cono più volte con un piccolo movimento dei muscoli. Questo movimento dovrebbe essere completamente invisibile dall'esterno. Ti sembra quasi di “afferrare”? Se sì, è esattamente corretto.

2. Fase 2 - Posizione sotto il perineo

Sposta ora il cono leggermente più indietro, in modo che si trovi sotto l'area perineale (2). Prova a muovere leggermente le ossa ischiatiche verso il cono, avvicinandole leggermente tra loro. Anche in questo caso, è corretto se il movimento non è visibile dall'esterno.

3. Fase 3 - Posizione sotto l'ano

Infine, spingi il cono ancora più indietro, finché non si trova sotto l'ano (3). Prova nuovamente a “lampeggiare” e ad afferrare delicatamente il cono.

Controlla i muscoli dei glutei con le mani. Se riesci a tenerli fermi e, nonostante ciò, senti qualcosa intorno al cono che si muove chiaramente verso l'interno, allora stai già attivando il tuo pavimento pelvico in modo davvero esperto.

Esercizio 2: Afferrare

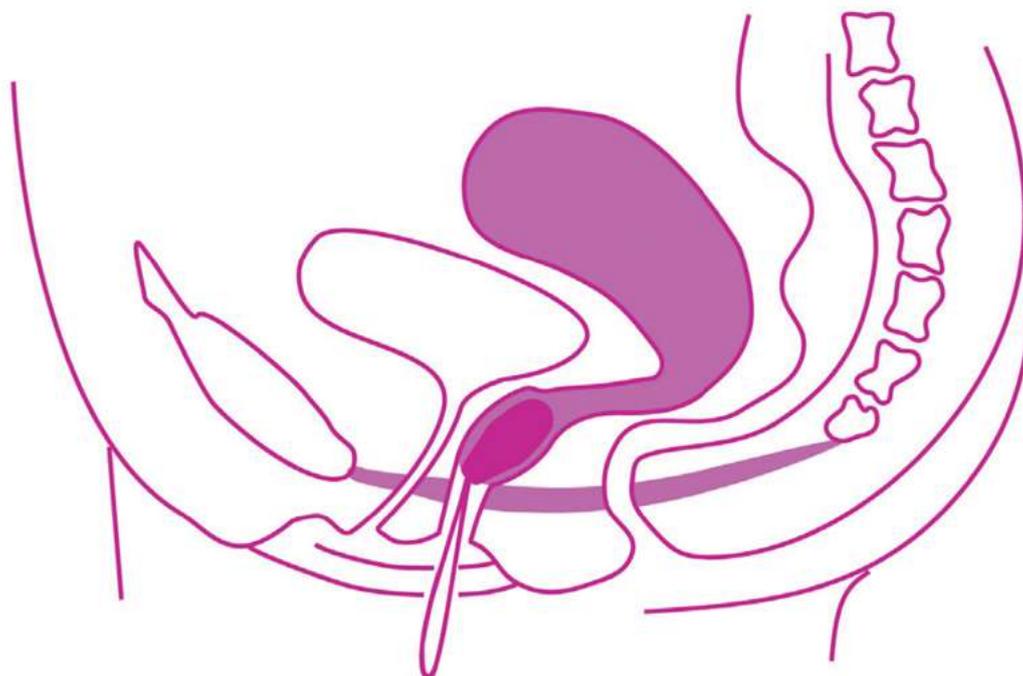
Posizione:

Sdraiati comodamente sulla schiena, con la parte superiore del corpo leggermente sollevata, utilizzando un cuscino più rigido o sul divano, purché non sia troppo morbido e abbia un bracciolo adatto. Posiziona le gambe piegate e divaricate alla larghezza dei fianchi.



Se generalmente indossi il cono, dovresti spingerlo verso l'interno il più possibile, fino a non sentirlo più, come mostrato nelle illustrazioni. Tuttavia, per questo esercizio di consapevolezza, abbiamo deliberatamente modificato questa regola. Inserisci il cono solo fino a quando scompare appena e tieni il cordoncino.

Quando contrai i muscoli vaginali, dovresti riuscire a percepire il cono, poiché ora è posizionato esattamente in linea con questo strato di muscoli.



Se contrai ulteriormente i muscoli, il cono si muoverà insieme al movimento muscolare; potrebbe persino scivolare fuori o essere tirato ulteriormente all'interno. Prova a racchiudere e muovere il cono con precisione. Gioca con esso, stringendolo più intensamente o solo molto leggermente.

I glutei, le cosce e l'addome devono rimanere immobili. Presta particolare attenzione a non utilizzare i muscoli addominali; il movimento corretto è molto piccolo e **“sottile”**.

Non appena avrai preso familiarità con i tuoi muscoli “segreti”, inserisci il cono nella vagina fino a quando non lo sentirai più e prosegui con gli esercizi di rafforzamento.

All'inizio, sarebbe ideale dedicare abbastanza tempo agli esercizi di consapevolezza. Assicurati di essere in un ambiente tranquillo, senza distrazioni, rimanendo vigile e rilassata, per poter dare al tuo pavimento pelvico la massima attenzione. Una volta che avrai sviluppato una buona percezione della tua forza, potrai ridurre il tempo dedicato a questa prima fase di allenamento.

2. Sviluppare la Forza

Indossare gli ausili per l'allenamento del pavimento pelvico favorisce la capacità di mantenere la contrazione, promuovendo così un rafforzamento statico dei muscoli. Se esegui regolarmente gli esercizi di questo opuscolo, acquisirai una qualità “pulsante” alternando la contrazione e il rilassamento delicato dei muscoli. In questo modo otterrai un effetto olistico e i tuoi muscoli si svilupperanno in modo più completo.

Durante gli esercizi di consapevolezza hai giocato e sperimentato con i muscoli, ma ora lavorerai in modo più mirato con i seguenti esercizi di rafforzamento. La tua respirazione ti supporterà. Idealmente, contrai i muscoli mentre espiri e rilassali mentre inspiri.

Se non riesci a seguire questo ritmo, assicurati almeno di non trattenere il respiro e di non irrigidirti. Inoltre, è consigliato non contrarre i muscoli in modo brusco, ma aumentare la forza gradualmente e rilasciarla in modo altrettanto graduale, proprio come un'onda che arriva e si ritira.

ATTENZIONE: TIENI PRESENTE:

Se senti che l'esercizio è scomodo o ti affatica, e se hai la sensazione che, durante la contrazione, tutto “spinga verso il basso”, stai chiaramente usando troppo i muscoli addominali. Questo non è benefico per te. Prova a rilassarti un po', utilizza solo la metà della forza di cui sei capace e cerca di ottenere la forza “dal bacino verso l'alto”. Stai eseguendo correttamente l'esercizio se avverti una sensazione che “qualcosa si solleva verso l'alto”, se è forte e allo stesso tempo in qualche modo leggera, e se ti senti più alta.

Esercizio 3: Rotolamento del Bacino

Posizione:

Schiena leggermente sollevata, come nell'Esercizio 2.



a) Rotolamento Delicato del Bacino:

Tieni i pantaloni nella zona dell'inguine. Inspira profondamente e rilassati. Espirando, ruota delicatamente il bacino verso l'alto: allunga la schiena come se volessi spingerla verso i talloni e tira delicatamente il bacino verso di te mantenendo la presa sul tessuto dei pantaloni. Inspirando, riporta il bacino nella posizione iniziale.

Ripeti questo movimento di rotolamento 10 volte, seguendo il ritmo della respirazione, senza contrarre alcun muscolo. La tua schiena amerà questo esercizio. Assicurati sempre che la tua schiena si allunghi solo in lunghezza! Durante l'esercizio da sdraiata, sentirai a malapena i coni.

b) Rotolamento Potente del Bacino:

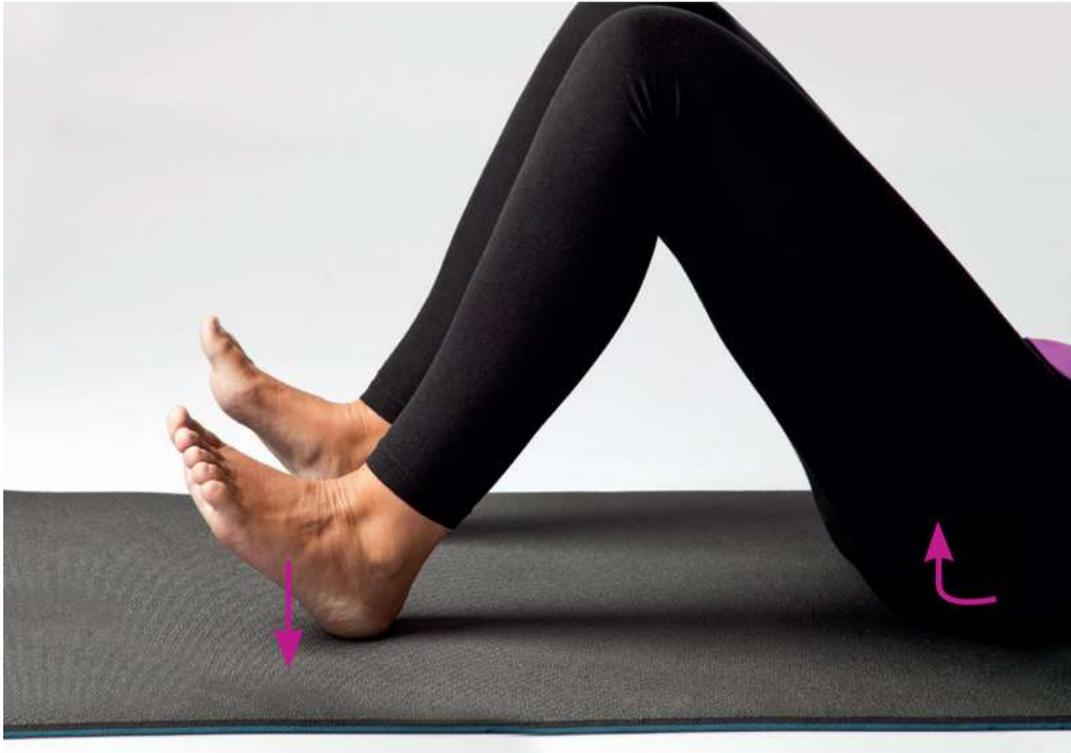
Inspira profondamente e rilassati. Espirando, contrai il pavimento pelvico, ruota il bacino verso l'alto e, contemporaneamente, spingi fermamente i talloni contro il pavimento di appoggio. Non dimenticare di allungare la schiena in lunghezza!

Rilascia la tensione mentre inspiri e lascia che il bacino torni alla posizione iniziale.

Ripeti il movimento 10 volte, seguendo il ritmo della respirazione.

Posizione:

Schiena leggermente sollevata, come negli Esercizi 2 e 3.



Esercizio 4: Pressione sulla Pianta del Piede

Inspira profondamente e rilassati. Espirando, contrai il pavimento pelvico e premi verso il basso la parte anteriore dei piedi. Facendo questo, i talloni e il bacino si solleveranno leggermente.

Non è necessario che i talloni si alzino (come mostrato nell'illustrazione) – fai solo ciò che ti sembra comodo.



È però importante che tu non cada in un inarcamento della schiena. I glutei possono aiutarti leggermente, ma evita di muovere l'addome il più possibile. Potresti percepire la sensazione di abbracciare saldamente il cono con la vagina e con le ossa ischiatiche. E questa è esattamente la sensazione corretta.

Rilascia la tensione generale mentre inspiri e lascia che il bacino torni alla posizione iniziale.

*Ripeti il movimento **10 volte**, seguendo il ritmo della tua respirazione.*

Consiglio: Inizia e termina sempre gli esercizi con un movimento morbido di rotolamento del bacino. Esegui un potente rotolamento del bacino per 10 volte e la pressione verso il basso con la pianta dei piedi per 10 volte. Nel mezzo, rotola delicatamente il bacino per 10 volte. L'alternanza tra una tensione intensa e un rotolamento delicato aiuta a rafforzare i muscoli.

3. Incorporare gli esercizi nella tua routine quotidiana

Anche se gli esercizi di tonificazione possono essere considerati una sorta di "allenamento con i pesi" per il pavimento pelvico, i seguenti esercizi si concentrano maggiormente sulla coordinazione del corpo. Non è necessario applicare molta tensione; un buon ritmo è più importante. Gli ausili per l'allenamento del pavimento pelvico rafforzano l'effetto dell'allenamento.

Se esegui questi esercizi regolarmente, imparerai a far derivare i movimenti quotidiani, come salire le scale, sempre di più dal pavimento pelvico. In questo modo, puoi allenarti anche senza con e guadagnare ulteriore elasticità e agilità, poiché il pavimento pelvico è il centro energetico del tuo corpo. Mantenendolo attivo con il giusto tipo di movimento, ti sentirai più efficiente e di buon umore.

Esercizio 5: Danza su uno sgabello



Siediti su uno sgabello o una sedia con una seduta piatta, non troppo morbida.

Esegui l'esercizio 5 volte sul lato destro e 5 volte sul lato sinistro. Ripeti l'intera sequenza 3 volte. Successivamente, esegui 20 movimenti alternando il lato destro e sinistro.

Indicazioni:

Posiziona un cuscino, o ancora meglio un cuscino con noccioli di ciliegia, sulla testa. Questo ti aiuterà a mantenere una postura eretta durante l'esercizio e a evitare di muovere la parte superiore del corpo.

Contraendo il pavimento pelvico mentre espiri, solleva lentamente la gamba destra leggermente da terra. Potresti trovare più facile sollevare la gamba spostando il peso e inclinando la parte superiore del corpo verso sinistra. Resisti a questa tentazione e utilizza la forza proveniente dal bacino per sollevare la gamba.

È utile premere leggermente il piede sinistro a terra e ruotare leggermente la spalla sinistra in avanti. Immagina di crescere un po' ogni volta che contrai il pavimento pelvico e sollevi la gamba.

Inspirando lentamente, riporta il piede a terra in modo concentrato.



Esercizio 6: Salire le scale

Posizione:

Mettiti in piedi di fronte a una scala o a un'elevazione bassa e sicura.

Posiziona nuovamente il cuscino con noccioli di ciliegia sulla testa in modo da mantenerti eretta e non oscillare con la parte superiore del corpo. Posiziona il piede destro sul gradino. Contraendo il pavimento pelvico mentre espiri, sposta lentamente tutto il peso sulla gamba destra fino a quando le dita del piede sinistro toccano appena il pavimento. Usa la forza che proviene dal bacino, anche se naturalmente in questo esercizio è richiesto anche il lavoro della coscia, e immagina di "crescere" un po'. Inspirando, riporta il peso sul piede sinistro e posiziona il piede destro a terra.



Esegui questo esercizio 5 volte sul lato destro e 5 volte sul lato sinistro. Ripeti l'intera sequenza 3 volte. Se svolgi l'esercizio su una scala, sali lentamente e in modo concentrato tutta la scala.

4. Rilassamento

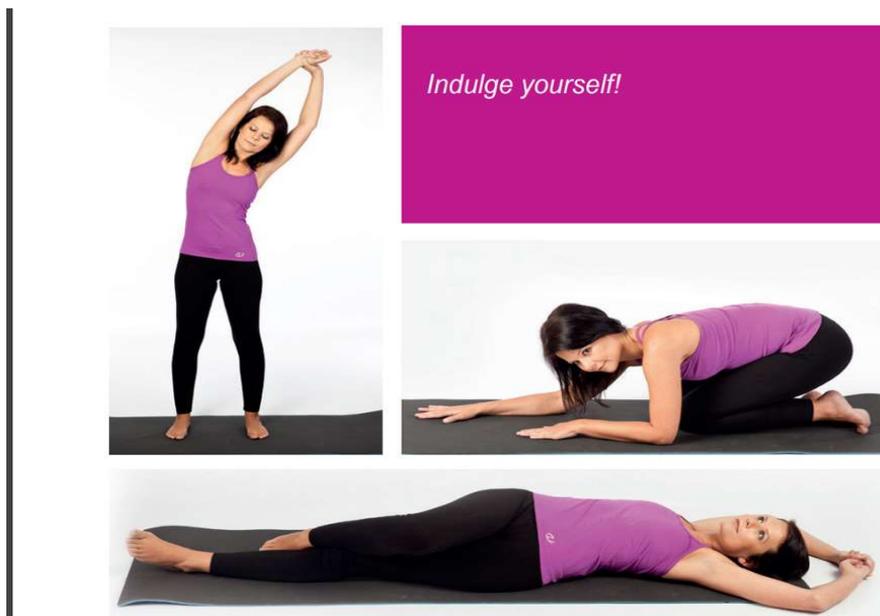
Questo è più importante di quanto si possa pensare. Affinché i muscoli possano rigenerarsi dopo gli esercizi, devono essere ben irrorati di sangue e, di conseguenza, ricevere i nutrienti necessari.

Concediti un momento per te stessa. Esercizio di rilassamento 1: Allungamento piacevole

Fai semplicemente ciò che cani e gatti adorano fare:

Allungati a fondo e stendi con piacere braccia, gambe e schiena. Lascia che sia il tuo corpo a decidere ciò che è meglio per lui.

Esercizio di rilassamento 2: Tracciamento interiore



Raggomitolati

nella posizione più comoda per te e posiziona le mani sull'addome. Immagina il tuo pavimento pelvico e gli organi interni nel modo più chiaro possibile. Tra l'altro, la consapevolezza del corpo rafforza l'efficacia dell'allenamento muscolare.

Immagina di affondare piacevolmente nel tuo sedile. Emetti un suono profondo o sospira mentre espiri. Permettiti di entrare in contatto amorevole con questa parte del tuo corpo. Senti un formicolio o una sorta di "vibrazione" lì sotto? Perfetto!

Esercizio di rilassamento 3: Caldo rilassamento profondo

Posiziona una borsa dell'acqua calda o un cuscino con noccioli di ciliegia caldo sull'addome. Non c'è nulla di meglio che lasciarsi andare profondamente, e ti sei meritato questa sensazione di benessere!

Raccomandazioni finali

Consigli sull'utilizzo degli ausili per l'allenamento del pavimento pelvico ELANEE Fase I attivi: più ti muovi mentre li indossi, più diventeranno confortevoli per te. Quando si è in piedi o seduti, il sistema muscolare del pavimento pelvico tende a rilassarsi. Tuttavia, si contrae come riflesso quando si indossano i coni per evitare che scivolino via. Questa tensione continua, però, può facilmente portare a crampi. Se le donne non si sentono a proprio agio con i coni, spesso questo è il motivo. Ma con il movimento, indossare i coni si trasforma in un massaggio interno.

Ecco alcune raccomandazioni per la tua vita quotidiana. Il tuo pavimento pelvico trarrà sempre beneficio dal movimento e da una buona postura, che tu stia indossando i coni o meno.

- Se devi stare in piedi per un lungo periodo, che tu stia stirando o svolgendo altre attività, si consiglia di adottare una posizione a passo.

- Evita di incurvare la schiena quando ti chini. Assumi semplicemente una posizione a passo piegando il ginocchio e mantenendo la parte superiore del corpo dritta.
- Se devi aspettare in fila per un lungo periodo, puoi spostare lentamente e in modo impercettibile il peso da una gamba all'altra, beneficiando allo stesso tempo del pavimento pelvico.

Cordiali saluti,
Irene Lang-Reeves

Traduzione dall'Inglese all'Italiano pagine 20- 34 dell'Opuscolo originale fornito con l'acquisto dei Coni Elanee Fase I dal sito Coppetta-mestruale.it

www.coppetta-mestruale.it