

La pratique des abdominaux hypopressifs permet de tonifier la sangle abdominale et le plancher pelvien ainsi que de réduire le périmètre abdominal en évitant d'augmenter la pression abdominale. Elle est particulièrement conseillée lors de problèmes tels que les fuites urinaires, les descentes d'organes ou les hernies abdominales.

2 à 3 séances par semaine sont les bienvenues

Pour chacun des exercices :

- ✓ Gérer sa respiration
- ✓ Contractez le périnée en premier ("Stop pipi")
- ✓ Expirez sans inspirer au préalable
- ✓ Simultanément, grandissez-vous et rentrez le ventre : les épaules et le bassin s'éloignent, la colonne s'étire, le dos est plat et contractez sous le nombril.
- ✓ Allez jusqu'au bout de l'expiration spontanée, videz encore ! Vous sentez vos abdominaux travailler.
- ✓ Maintenir 5 à 10 secondes
- ✓ Inspirez librement en décontractant le ventre
- ✓ Refaites l'exercice 10 fois

- 1) **La « gaine »** : Allongé(e) sur le dos, jambes pliées. Contracter le périnée en 1^{er} : « stop pipi » puis tirer sur la tête et pousser sur les fesses pour que la cambrure lombaire diminue. Souffler et rentrer le ventre : la contraction se sent sous le nombril !
- 2) **Les « bretelles postérieures »** : S'asseoir sur une chaise, pieds posés à plat, dos au contact du dossier. Contracter le périnée : "stop pipi" puis se grandir (tirer la tête vers le haut comme pour se grandir, les fesses s'enfoncent dans le siège). Garder le dos à plat. Souffler, rentrer le ventre. Aller jusqu'au bout de l'expiration, vider encore ! Vous sentez vos abdominaux travailler. Inspirer librement en décontractant le ventre. Le dos tente d'écraser le dossier. Vous ne bougez pas !
- 3) **Relevé de buste** : Assis sur une chaise, pieds écartés, buste penché en avant, bras tendus, mains au sol, élever les bras puis redresser le dos pour finir le buste vertical, bras tendus au-dessus de la tête.



- 4) **Gainage debout** : Genoux fléchis, buste légèrement incliné vers l'avant, fesses en arrière afin de creuser le dos, tendre au maximum les bras au-dessus de la tête, maintenir l'alignement entre le bassin, les épaules et les mains



Puis je réalise des étirements

Très importants, les étirements sont le moyen d'améliorer votre mobilité, et permettront de réduire les tensions musculaires et d'augmenter l'amplitude et la fluidité des mouvements.

Évitez de faire des mouvements élastiques, respectez vos limites et arrêtez-vous avant de ressentir la douleur
Maintenez la position environ 20 secondes

- 5) **Dos 1** : A genoux, descendre les fesses sur les talons, avancer les mains au maximum en projetant la poitrine vers le tapis.



- 6) **Dos 2** : Allongé sur le dos, enrrouler les genoux fléchis sur la poitrine à l'aide des mains, décoller les fesses pour arrondir le bas du dos.

- 7) **Dos 3** : Mains en appui sur une table, pieds joints et éloignés de la table, bras tendus, aplatir le plus possible le dos en projetant la poitrine vers le sol, repousser les fesses en arrière, tendre progressivement les jambes.

