

© tecsana ltd, Monaco di Baviera 2005



Programma di training per il pavimento pelvico

Indice generale

Programma di training per il pavimento pelvico	2
Introduzione	3
Il pavimento pelvico - i muscoli trascurati	3
I muscoli addominali trasversali (musculus transversus abdominis).....	3
Prima di iniziare con gli allenamenti	4
Respirazione	5
Esercizio di percezione.....	5
Esercizio di respirazione	6
Esercizio 1. Addestramento isometrico del pavimento pelvico	7
Esercizio a corpo libero	7
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA.....	7
Esercizio 2. Da 0 a 100 - trovare la tensione basale del 30%.....	8
Esercizio a corpo libero	8
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA.....	8
Esercizio 3. La farfalla	9
Esercizio a corpo libero	9
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA.....	9
Esercizio 4. La cicogna.....	10
Esercizio a corpo libero	10
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA.....	10
Esercizio 5. Piegare la gamba.....	11
Esercizio a corpo libero	11
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA: INTRA-VAGINALE.....	11
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA: EXTRA-VAGINALE	11
Esercizio 6. L'alba.....	12
Esercizio a corpo libero	12
Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA.....	12
Esercizio 7. Il palloncino magico	13
L'esercizio viene condotto solo con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA	13
Esercizio 8. La tabella (esercizio generico).....	14
Esercizio a corpo libero	14
Osservazioni finali:	14
Il Calendario di allenamento	15

Autore: Christin Kuhnert, Monaco di Baviera
 Copyright: Tecsana Ltd.
 Str. Planegger. 9a
 81241 Monaco di Baviera
 © 2005

Ristampe o copie non ammesse



Introduzione

Il pavimento pelvico - i muscoli trascurati

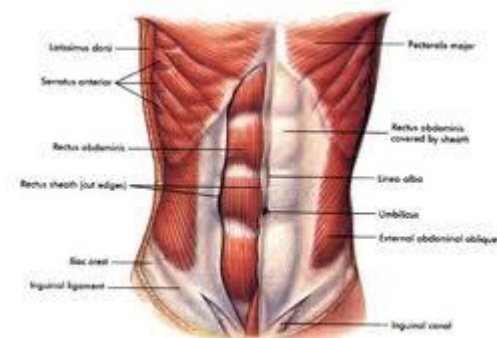
La maggior parte delle persone non ha familiarità con il proprio pavimento pelvico, ed è quindi difficile per ognuno attivare o rilassare in modo specifico i vari muscoli che lo formano. È assai semplice immaginare che il pavimento pelvico sia una sorta di amaca che dà supporto agli organi dell'addome.

Per questo motivo è estremamente importante da un lato che il pavimento pelvico sia sano e robusto e dall'altro che permetta un rilassamento per un ottimale funzionamento della vescica, dell'intestino e degli organi sessuali. Se i muscoli sono troppo deboli, questo porta alla debolezza della vescica e alla discesa dell'utero. Se i muscoli sono cronicamente tesi, questo porta alla costipazione e, nelle donne, a disagio durante il rapporto sessuale. Per un insieme di ragioni vale perciò la pena conoscere e allenare questi muscoli.

In particolare con le donne che hanno partorito naturalmente si registra spesso uno squilibrio: i muscoli longitudinali (intorno alla vagina) sono indeboliti, quelli trasversali (intorno all'ano) tesi. Attraverso la debolezza delle fibre longitudinali, il sacro tende a puntare troppo in avanti. Questo porta ad un sovraccarico dei ligamenti posteriori tra il bacino e l'osso sacro e le più basse piccole articolazioni vertebrali. L'allenamento con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA diventa particolarmente prezioso anche in questo caso: attraverso il feedback tattile, la concentrazione nella parte anteriore della superficie del pavimento pelvico ne risulta rafforzata. In questo modo non solo scompaiono i problemi di incontinenza, ma si risolve anche il dolore nella parte più bassa della schiena e nei muscoli della parte inferiore.

I muscoli addominali trasversali (musculus transversus abdominis)

Quando in questo documento si parla di muscoli addominali, si intende indicare le fibre del muscolo inferiore dei muscoli addominali trasversali. I muscoli addominali trasversali si trovano direttamente sopra l'osso pubico e vanno fino alla punta dello sterno. Le sue fibre si sviluppano orizzontalmente intorno al centro del corpo.



I muscoli addominali trasversali per gli organi addominali ricoprono la stessa funzione che il pavimento pelvico svolge per gli organi pelvici: danno loro sostegno. Se il muscolo è flaccido, l'addome arcua verso l'esterno e gli organi accostano le loro bande di fissaggio a livello della colonna. Se il muscolo ha buona tensione basale, - in gergo professionale "tono" - l'addome è piatto, leggermente in vita e la

colonna vertebrale può sostenersi sugli organi come su un cuscino d'acqua.

Il muscolo del pavimento pelvico può andare troppo fuori forma come risultato di una gravidanza: nelle ultime tre settimane prima del parto è messo massicciamente a dura prova da parte del bambino in crescita. Inoltre nelle primi mesi dopo il parto molte donne hanno troppo poco tempo (libero) per tornare di nuovo in forma.



Con il termine **tensione basale del 30%** si intende l'attivazione dei muscoli del pavimento pelvico e delle fibre inferiori

dei muscoli addominali trasversali. Anatomicamente può essere difficile tenerle distinte e così lavorano per lo più come una squadra, il che è un bene per la stabilità della transizione tra il bacino e la colonna lombare.

Per correttezza, i muscoli della parte bassa della schiena, che stabilizzano segmento per segmento la colonna vertebrale, si attaccano al pavimento pelvico e al gruppo di muscoli addominali e sono quindi particolarmente importanti per la protezione dei dischi inter-vertebrali.

Perché questi muscoli possano lavorare in buon rapporto l'uno con l'altro, è importante che gli esercizi siano effettuati in **posizione neutrale** del bacino. **Posizione neutrale** significa che in posizione dorsale sia l'osso del pube che le ossa pelviche sono allineate parallelamente al pavimento. Per capirci, un bicchiere di champagne non dovrebbe rovesciarsi se fosse posto su un vassoio in equilibrio sul bacino.

Prima di iniziare con gli allenamenti ...

- In primo luogo leggere completamente e attentamente l'intera descrizione dell'esercizio al fine di comprenderlo al meglio.
- Familiarizzare con l'uso dello strumento, farne pratica più volte con delicatezza gonfiando il palloncino con una mano e poi lasciando che l'aria fuoriesca nuovamente.
- Fare in modo che tutto l'ambiente sia tranquillo (a porte chiuse, telefono regolato a tono basso, ecc.).
- Lavarsi le mani.
- Esercitarsi con la respirazione prima di combinare la respirazione e l'esercizio.
- Gli esercizi sono ordinati secondo il grado di difficoltà, quindi si consiglia di fare gli esercizi nell'ordine in cui vengono proposti.
- Allenarsi con il palloncino in una posizione intra-vaginale (in vagina) solamente quando ci si sente pronti. Il pavimento pelvico è una parte molto sensibile del corpo, non è consigliabile una disciplina di allenamento esagerata. In caso di ciclo mestruale o di infiammazione, non ci si deve allenare con il palloncino in vagina. È possibile, tuttavia, svolgere parti del programma di allenamento senza EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA o usare lo strumento per un feedback esterno.
- È molto importante non gonfiare il palloncino al punto da raggiungere la soglia del dolore!
- Se si sente dolore, si devono interrompere gli esercizi e consultare il medico. Quindi non adottare nessun atteggiamento del tipo "prova a tutti i costi la Tua resistenza!". I muscoli del pavimento pelvico sono fatti di fibre muscolari con che modificano molto lentamente: fibre muscolari di questo tipo si addestrano meglio con relativamente basse resistenze.
- Per non congelare, durante gli esercizi con l'EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA in vagina, è necessario aumentare leggermente la temperatura ambientale. In alternativa, si possono "sacrificare" vecchi pantaloni tagliandone il cavallo.



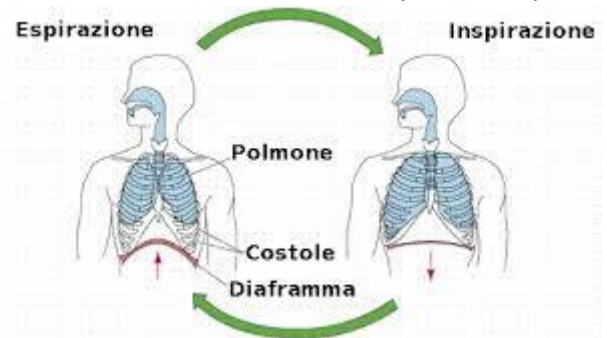
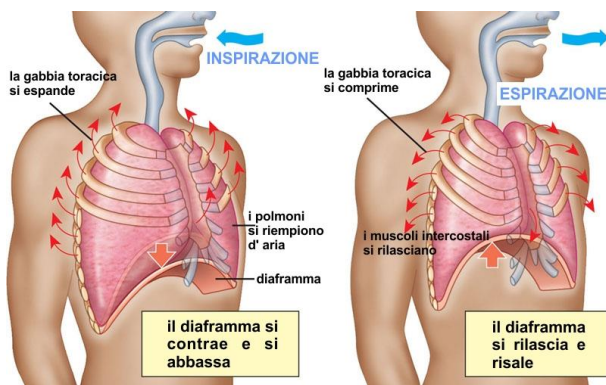
Respirazione

Il diaframma è il muscolo respiratorio più importante. Espande come una cupola gli organi addominali viscerali e forma lo strato di separazione tra la camera addominale e il seno. Il diaframma e i muscoli del pavimento pelvico sono collegati tra loro mediante involucri di tessuto connettivo (adventitia) della camera addominale, le cosiddette fasce, come due vele para llele sospese. Ecco perché una sana respirazione è molto importante per l'addestramento del pavimento pelvico.

Quando il pavimento pelvico e i muscoli addominali sono completamente rilassati, con la respirazione accade che:

- Quando si inspira, il diaframma sprofonda e preme gli organi addominali non frenati verso il basso, per cui anche il pavimento pelvico si abbassa.
- Quando si espira, il diaframma si innalza nuovamente, la pressione sugli organi addominali diminuisce e quindi anche il pavimento pelvico si muove nuovamente verso l'alto.

Questa tecnica di respirazione è chiamata **respirazione addominale**. Essa fornisce anche una sorta di "massaggio d'organo" ed è importante per il rilassamento.



Quando ci si trova in piedi, seduti o comunque in cammino, la respirazione addominale da sola non è adatta in quanto il bacino e la colonna lombare richiedono approssimativamente un **30% della tensione basale** per la stabilizzazione ottimale.

Per imparare a riconoscere la **tensione basale del 30%** è stato descritto l'esercizio "Da 0 a 100 - trovare la tensione basale del 30%".

Esercizio di percezione

Il modo più semplice per sentire il movimento del diaframma è mettere le mani sulle costole più basse e ansimare. Si sente il movimento nel pavimento pelvico se, ansimando, si posiziona la punta delle dita di una mano leggermente sulla regione del perineo tra l'ano e la vagina.



Esercizio di respirazione

Una sana respirazione, che permette anche una buona stabilizzazione segmentale, raggiunge tutte e tre le zone di respirazione: 1/3 nella regione addominale, 1/3 nella regione delle costole inferiori, 1/3 nell'apice superiore dei polmoni. Per ottenere il migliore risultato da una sana respirazione, è molto utile controllare singolarmente ogni zona di respirazione. La Respirazione toracica laterale, cioè respirazione nella regione delle costole inferiori, è particolarmente importante in quanto spesso una mancanza di mobilità nelle costole (nonché nei muscoli che legano insieme le costole) richiede una particolare attenzione.

È meglio esercitare la respirazione nelle diverse zone stando supini sulla schiena e toccando i punti corrispondenti con le mani:

1. **Respirazione Addominale:** Toccare tra l'osso pubico e ombelico. Lo stomaco dovrebbe alzarsi quando si inspira e affondare quando si espira.
2. **Respirazione toracica laterale:** Toccare le costole inferiori con entrambe le mani. Le costole dovrebbero espandersi lateralmente quando si inspira e sprofondare quando si espira (come un parasole che si apre e si chiude).
3. **Respirazione all'apice polmonare:** Toccare lo sterno. L'osso sternale dovrebbe alzarsi quando si inspira e abbassarsi quando si espira.

Il completamento di questo esercizio consiste nella respirazione in tutte e tre le regioni con un singolo atto inspiratorio:



1/3 nello stomaco, 1/3 nel torace laterale e 1/3 all'apice polmonare

Poi concludere espirando completamente.

Dal momento che le fibre del muscolo diaframmatico sono perfettamente distese nella fase di completa espirazione, è importante non trascurare l'espirazione. Si provi, quindi, a espirare per un tempo un po' più lungo di quello necessario per inspirare.

Una approfondita respirazione consapevole può facilmente causare iperventilazione (ricevere troppo ossigeno provoca vertigini). Per evitare questa situazione, fare una pausa di tanto in tanto durante la quale respirare normalmente.



Esercizio 1. Addestramento isometrico del pavimento pelvico

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: esercitarsi prima sdraiandosi sulla schiena con diversi cuscini sotto la testa e sotto la parte superiore del corpo. In seguito è possibile eseguire questo esercizio anche senza questi supporti.

Sequenza di esercizio: contrarre i muscoli del pavimento pelvico e mantenere la tensione per 10-15 secondi.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di sollevare un tampone scivoloso, arrestare il getto di urina, sollevare un poco la vescica, sollevare un tampone con la vagina.



Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Posizione di partenza: sulla schiena, uno o più cuscini sotto la testa e sotto la parte superiore del corpo. Inserire metà del palloncino sgonfio in vagina.

Sequenza di esercizio:

1. Gonfiare il palloncino fino a sentire una resistenza minima (le donne che non hanno partorito inizieranno già a sentire questa resistenza a "1", mentre le donne che hanno avuto gravidanze possono sentire qualcosa solo da "3 a 5").
2. Ora contrarre i muscoli del pavimento pelvico, esercitando una pressione sul palloncino). la lancetta dovrebbe aumentare di una tacca (ad esempio, da "1" a "2"). Cercare di tenere la lancetta in posizione (se possibile senza che la lancetta si muova) per 10-15 secondi.
3. Espirare profondamente e rilassare completamente il pavimento pelvico con l'espriro successivo; quindi la lancetta generalmente ritornerà al punto di partenza (ad esempio da "2" a "1").
4. Mentre i muscoli del pavimento pelvico si rilassano, pompare molto delicatamente verso una tacca superiore (ad esempio, da "1" a "2").
5. Ripetere i passaggi da 2. a 4. per altre due volte.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di premere un limone.

Ripetere l'esercizio altre due volte, concedendosi una breve pausa dopo la prima volta e ancora una breve pausa tra la 2^a e la 3^a volta.

Scopo dell'esercizio: Acquisire consapevolezza della contrazione e del rilassamento del pavimento pelvico al fine di ottenere un irrobustimento e, allo stesso tempo, una elasticizzazione dei muscoli.



Esercizio 2. Da 0 a 100 - trovare la tensione basale del 30%

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: Sdraiarsi sulla schiena, se necessario con il cuscino

Sequenza di esercizio:

1. Inspirare profondamente.
2. In fase di espirazione, contrarre lentamente il pavimento pelvico per 10 secondi. Immaginare:

10 - 20 - 30 - 40 - 50 - 60 - 70 - 80 - 90 - 100
3. In fase di inspirazione, rilassare il pavimento pelvico e i muscoli addominali lentamente e gradualmente per 10 secondi. Immaginare:

90 - 80 - 70 - 60 - 50 - 40 e al 30 ARRESTO
4. Continuare a respirare normalmente acquisendo consapevolezza della **tensione basale del 30%**. "Memorizzare" la percezione del 30% in modo da poterla richiamare di nuovo in qualsiasi momento.



Ora ci si può anche rialzare e andare in giro con questa nuova percezione. È interessante notare il confronto con l'attivazione muscolare a 0%.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi un ascensore che arriva fino al 10° piano e poi scende al 3° piano.

Ripetere l'esercizio 3 - 5 volte

Suggerimenti: Generalmente è più facile contrarre i muscoli lentamente piuttosto che rilassarli lentamente. Per questo esercitarsi più volte fino a quando è possibile controllare il rilassamento lento dei muscoli.

Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Sequenza di esercizio:

- Inserire la metà del palloncino sgonfio in vagina.
- Gonfiare delicatamente il palloncino fino a sentire una resistenza minima (a seconda della storia pregressa del pavimento pelvico, la lancetta sarà compresa tra "1" e "5").
- A questo punto continuare la sequenza dell'esercizio da 1. a 4. come sopra descritto. La lancetta durante l'esercizio si sposta verso l'alto effettivamente in da 1 a 3 passaggi medi. In nessun caso ci si aspetta 10 "scalini".

Scopo dell'esercizio: si tratta di trovare quanto si percepisca piacevole e sicura la tensione basale del 30%. Quando non si è sdraiati ma seduti, in piedi o si sta camminando, i muscoli del pavimento pelvico dovrebbero sempre essere attivi approssimativamente al 30%, senza provare fatica. Notare come la postura migliori e con essa il rapporto verso l'ambiente in cui si vive e ci si muove.



Esercizio 3. La farfalla

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: Sdraiarsi sulla schiena, se necessario con un cuscino sotto la testa, le articolazioni dell'anca e del ginocchio piegate, i piedi accostati fra loro sul pavimento, **posizione neutrale del** bacino.

Sequenza di esercizio:

1. inspirare
2. espirare e con il ginocchio destro aprire sul lato (il ginocchio sinistro rimane rivolto verso l'alto)
3. inspirare e mantenere questa posizione
4. espirare e riportare il ginocchio destro verso l'alto

Ripetere l'esercizio analogamente con l'altro ginocchio, mantenendo ferma la gamba destra.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di avere il corpo come un tronco robusto e fermo, una gamba come se fosse vuota, leggera, e invece come un'ancora sul lato opposto.

Ripetere l'esercizio 5 volte per lato

Suggerimenti: La tempistica in questo esercizio è importante: durante gli istanti prima di aprire il ginocchio sul lato - o chiudere di nuovo - utilizzare sempre la **tensione basale del 30%** in modo che il bacino rimanga stabile durante il movimento.

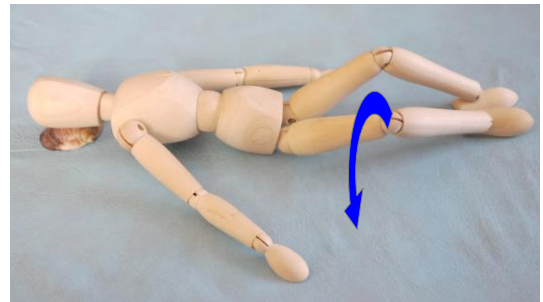
Questo esercizio richiede di sdraiarsi su una superficie solida.

Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Sequenza di esercizio:

- Inserire la metà del palloncino in vagina.
- Gonfiare delicatamente il palloncino fino a quando non si avverte una resistenza minima (a seconda della storia pregressa del pavimento pelvico, la lancetta sarà compresa tra "1" e "5").
- A questo punto ripetere la sequenza da 1. a 4. dell'esercizio come sopra descritto.
- La lancetta si sposta leggermente verso l'alto durante la tensione basale del 30%. Aspettarsi solo incremento da $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ tacca.
- La difficoltà consiste nel tenere la lancetta in posizione di tensione basale mentre si esegue il movimento.

Scopo dell'esercizio: Questo esercizio rinforza e sensibilizza i muscoli del pavimento pelvico.



Esercizio 4. La cicogna

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: Sdraiarsi sulla schiena con un cuscino sotto la testa, se necessario, le articolazioni dell'anca e del ginocchio piegate, piedi a distanza di 10 cm fra loro sul pavimento, **posizione neutrale** in bacino.

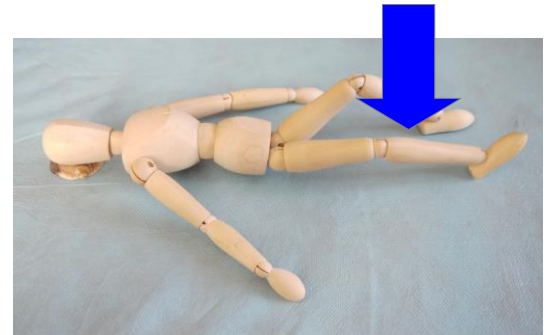
Sequenza di esercizio:

1. inspirare
2. espirare e distendere la gamba destra verso il basso sul pavimento
3. inspirare e mantenere questa posizione (senza inarcamento della schiena e con bacino stabile)
4. espirare e ripiegare nuovamente la gamba destra (trascinando il tallone sul pavimento)

Ripetere l'esercizio analogamente con l'altro ginocchio, mantenendo ferma la gamba destra.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di spostare la gamba passivamente con fili, come una marionetta.

Ripetere l'esercizio 5 volte per lato



Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Sequenza di esercizio:

- Inserire la metà del palloncino sgonfio in vagina.
- Gonfiare delicatamente il palloncino fino a quando non si avverte una resistenza minima (a seconda della storia pregressa del pavimento pelvico, la lancetta sarà compresa tra "1" e "5").
- A questo punto ripetere la sequenza da 1. a 4. dell'esercizio come sopra descritto.
- La lancetta si sposta leggermente verso l'alto durante la tensione basale del 30%. Aspettarsi solo incremento da ¼ a ½ tacca.
- La difficoltà consiste nel tenere la lancetta in posizione di tensione basale mentre si esegue il movimento.

Suggerimenti:

poco prima di allungare la gamba - o piegarla di nuovo - tornare sempre alla tensione basale del 30% in modo che il bacino rimanga stabile durante il movimento.

Questo esercizio richiede di sdraiarsi su una superficie solida.

Durante questo esercizio, il bacino deve rimanere sempre in posizione neutrale. Questo si ottiene quando l'osso pubico e entrambe le articolazioni dell'anca sono mantenute parallele al pavimento.

Scopo dell'esercizio:

Creare un perfetto sincronismo tra la respirazione e il conseguente sensibile rafforzamento del pavimento pelvico.



Esercizio 5. Piegare la gamba

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: Sdraiarsi sulla schiena, le articolazioni dell'anca a 10 cm fra loro sul pavimento, **posizione neutrale** del bacino.

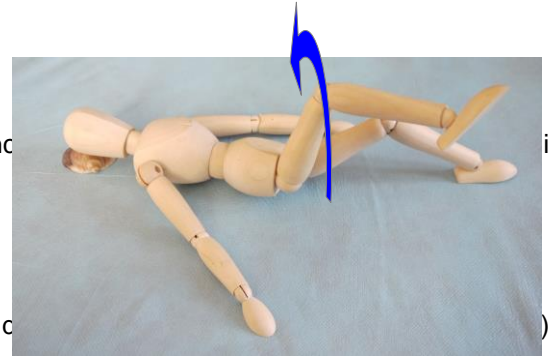
Sequenza di esercizio:

1. inspirare
2. espirare e piegare il ginocchio destro verso la parte superiore
3. inspirare e mantenere questa posizione (con bacino stabile)
4. espirare e riportare la gamba destra nella posizione di partenza

Ripetere l'esercizio analogamente con l'altro ginocchio, mantenendo ferma la gamba destra.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi che la gamba venga spostata passivamente con i fili, come una marionetta in modo che il bacino non si muova. Utile immaginare un "ancoraggio" sul lato opposto della gamba in movimento.

Ripetere l'esercizio 5 volte per lato



Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA: INTRA-VAGINALE

Sequenza di esercizio:

- Inserire la metà del palloncino sgonfio in vagina.
- Gonfiare delicatamente il palloncino fino a quando non si avverte una resistenza minima (a seconda della storia pregressa del pavimento pelvico, la lancetta sarà compresa tra "1" e "5").
- A questo punto ripetere la sequenza da 1. a 4. dell'esercizio come sopra descritto. La lancetta si sposta leggermente verso l'alto durante la tensione basale del 30%. Aspettarsi incrementi solo da ¼ a ½ tacca.
- La difficoltà consiste nel tenere la lancetta in posizione di tensione basale mentre si esegue il movimento.

Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA: EXTRA-VAGINALE

Sequenza di esercizio:

- Posizionare il palloncino a livello dell'ombelico e dall'altra parte al di sotto della colonna vertebrale nella parte lombare, dopo averlo gonfiato circa 6 – 8 volte.
- Inclinare il bacino parecchie volte verso l'alto (adagiando la colonna lombare sul pavimento) e verso il basso (inarcando la schiena) e guardare il movimento della lancetta: quando il bacino si inclina verso l'alto, la lancetta tende a salire verso l'alto, e quando il bacino si sposta verso il basso, anche la lancetta si sposta verso il basso.
- Cercare la posizione neutrale del bacino - esattamente intermedia tra queste due estreme.
- A questo punto ripetere la sequenza da 1. a 4. dell'esercizio come sopra descritto.
- L'obiettivo è ora quello di portare a termine l'esercizio senza che la lancetta si muova verso l'alto o verso il basso.

Scopo dell'esercizio: ottenere un buon coordinamento dei muscoli del pavimento pelvico e degli addominali e dorsali combinando la respirazione.

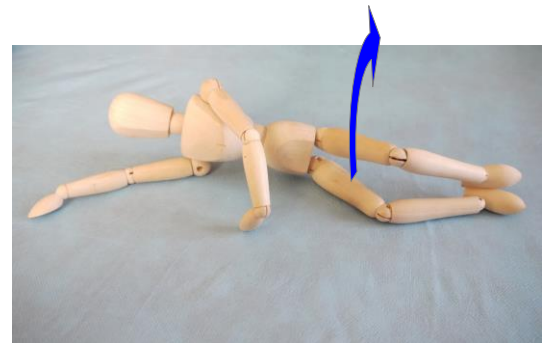
Suggerimenti: EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA diventa **uno strumento di addestramento per LEI e per LUI!**



Esercizio 6. L'alba

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: Sdraiati su un fianco, entrambe le gambe piegate a 90°, ginocchia l'una sopra l'altra, tacchi come estensione della schiena, ascelle protese verso l'alto, parte superiore della mano davanti alle costole sul pavimento, distanza tra testa e coccige con le curvature naturali della colonna vertebrale, posizione neutrale del bacino.



Sequenza di esercizio: (inizio sdraiato sul lato sinistro)

1. inspirare come preparazione
2. espirare e aprire il ginocchio destro verso l'alto, mentre i piedi rimangono in contatto
3. inspirare e mantenere questa posizione (bacino stabile)
4. espirare e riportare il ginocchio destro lentamente alla posizione di partenza

Ripetere l'esercizio analogamente con l'altro ginocchio, mantenendo ferma la gamba destra.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di avere una gamba vuota, leggera; di allineare l'ischio superiore alla parete in modo che la colonna vertebrale nella zona della cintura non sia adagiata al pavimento, ma parallela al pavimento; di avere un piccolo tunnel sotto la vostra vita

Ripetere l'esercizio 10 volte a destra, poi 10 volte a sinistra

Adesso lo stesso esercizio con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Per controllare la stabilità, posizionare EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA indicativamente a livello dell'ombelico tra la vita e il pavimento (sotto la schiena). Gonfiare il palloncino approssimativamente 6-8 volte e mettere il display in modo che si possa vedere agevolmente. Nel corso di questo esercizio, la lancetta non deve muoversi.

E ancora una volta EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA diventa **uno strumento di addestramento per LEI e per LUI!**

Scopo dell'esercizio:

Rafforzare i rotatori esterni delle anche.

Allenare la stabilità tra il bacino e la colonna vertebrale lombare.

Focalizzazione: attivare la tensione basale del 30% un istante prima dei muscoli esterni di movimento.



Esercizio 7. Il palloncino magico

L'esercizio viene condotto solo con EPI-NO DELPHINE PLUS/LIBRA

Posizione di partenza:

Stare seduti su una sedia, i piedi paralleli e completamente a contatto con il pavimento, le ginocchia dovrebbe formare un angolo di 90°.

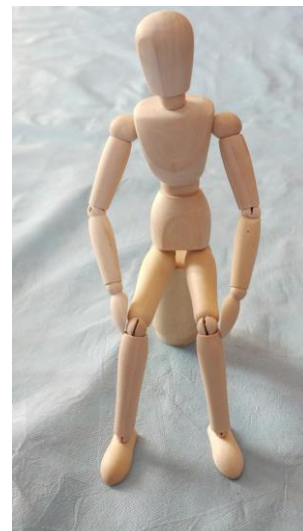
Sequenza di esercizio:

- Gonfiare il palloncino circa 10 volte in modo che sia approssimativamente delle dimensioni di una pera
- Sedersi sul palloncino in posizione centrale in modo da sentirlo a metà tra l'osso pubico, il cocchige ed entrambi gli ischi
- Rimanere circa 2 minuti seduti ritti sul palloncino
- È possibile utilizzare ad esempio il tempo per la respirazione cosciente in tutte e tre le zone di respirazione
- Poi togliere il palloncino e sentire:
 - che cosa è cambiato?
 - risulta più facile poter stare seduti adesso?

Scopo dell'esercizio: rilassare i muscoli del pavimento pelvico. Questo esercizio è particolarmente importante se si sta molto seduti o in generale si desidera un pavimento pelvico maggiormente rilassato.

Suggerimenti:

L'efficienza nell'uso del palloncino è subordinata al peso corporeo normale. Se si soffre di sovrappeso, si suggerisce di utilizzare un asciugamano piegato o una palla "medica" recuperata dal campo del gioco o della terapia per questo esercizio.



Esercizio 8. La tabella (esercizio generico)

Esercizio a corpo libero

Posizione di partenza: A quattro zampe, il ginocchio sotto le articolazioni delle anche, le mani sotto le spalle, distanza tra testa e osso pubico con le curvature naturali della colonna vertebrale, posizione neutrale del bacino.

Sequenza di esercizio:

1. inspirare come preparazione
2. espirare e spingere la gamba destra all'indietro sul pavimento e, se necessario, sollevarla un poco dal pavimento
3. inspirare e mantenere questa posizione (bacino stabile)
4. espirare e riportare la gamba destra alla posizione di partenza

Ripetere l'esercizio analogamente con l'altro ginocchio, mantenendo ferma la gamba destra.

Per facilitare l'esercizio, immaginarsi di avere una linea di collegamento tra la punta dello sterno e del sacro, allungare la corona della testa in avanti; allungare l'ischio direttamente alla parete posteriore; avere una gamba vuota, leggera; tirare verso l'alto gli organi con i muscoli addominali verso la colonna vertebrale in tal modo non modificare le curve naturali della colonna vertebrale.

Ripetere l'esercizio 5 volte per lato

Scopo dell'esercizio:

esercitare tutto il corpo con particolare attenzione ad attivare la tensione basale del 30% una frazione di secondo prima dei muscoli esterni di movimento e per non perdere durante il movimento la posizione neutrale del bacino.

Suggerimenti:

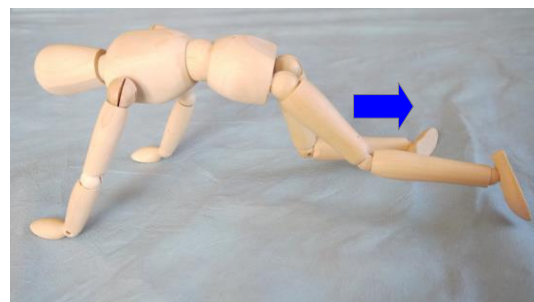
preparare bene la gamba rimasta sul pavimento per il lavoro di bilanciamento per ben attivare preventivamente l'anca esterna e i muscoli inferiori.

Persone esperte possono inoltre sollevare il braccio diagonalmente dal pavimento.

Questo esercizio non è quindi adatto per l'uso di EPI-NO-DELPHINE PLUS/LIBRA.

Osservazioni finali:

- Pulire il palloncino dopo ogni sessione di allenamento.
- Se durante una sessione di allenamento si lavora con il palloncino esternamente e in vagina, una pulizia accurata è fondamentale prima di ogni uso intra-vaginale.
- Cercate di integrare gli esercizi nella vostra vita di tutti i giorni, ad esempio, realizzare la posizione di tensione basale del 30% prima di alzarsi dal letto al mattino, prima di prendere la vostra tazza di caffè dalla credenza, prima di salire in macchina, ...
- Praticare la respirazione sana il più spesso possibile.
- Prendersi il tempo per il pavimento pelvico, per il corpo e per la maggior parte dei piaceri della vita.



Il Calendario di allenamento



Professionista: _____ Paziente: _____

Ciclo di sedute: _____

CALENDARIO DI ALLENAMENTO

Data	Esercizio n.	Indicazione tono rilassato/contratto		Mantenimento	Note

La Tabella di miglioramento

Tabella di Miglioramento:	
Differenti Pressioni (teso /rilasciato)	Commenti
< 1	Potreste migliorare
1 - 2	State andando meglio
3 - 4	Già molto bene
> 4	Eccellente





Distribuito in Italia da:

FENICE S.r.l.s

Via Venezia, 123B
43122 PARMA (PR)

Tel. +39 0521 575935

Fax +39 0522 184 181 4

E-mail info@epi-no.it

Sito web www.epi-no.it

