

1. Introduction

Il faut entendre par musculature du plancher pelvien les faisceaux musculaires allant de l'os pubien au coccyx et formant une sorte de 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 serrement 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.

Nederlands

1. Inleiding

De bekkenbodermusculatuur zijn die spierstrengen die van het schaambeentje naar het staartbeen lopen een soort lus om de geslachtsdelen vormen: rondom de plasbuis, de schede en de aars bij de vrouw en om de aars en de penis aanzet bij de man.

Vooraf bij de vrouw is training van deze spieren nuttig en wel om meerdere redenen:

- Door het trainen van de bekkenboderspieren verhoogt het lustgevoel en de mogelijkheid tot een orgasme te komen bij het vrijen – hoe beter de spieren kunnen opgespannen en weer ontspannen worden, des te inniger wordt het liefdesspel.
- Vrouwen kunnen zelf actief iets doen om baarmoeder verzakkingen te voorkomen. Bekkenbodergymnastiek is de ideale voorbereiding op een (natuurlijke) geboorte. Vooraf zwangerschappen en geboortes zijn verantwoordelijk voor het te ver rekken van de bekkenbodermusculatuur. De door een geboorte sterk uitgerekte musculatuur wordt door doelgerichte training weer versterkt; daarmee heeft de vrouw ook kort na de geboorte weer plezier in seks.
- Ook tegen het verslappen van de bekkenbodermusculatuur in de overgangsjaren helpt doelgerichte training.
- Bij mannen en bij vrouwen verhindert of vermindert een getrainde bekkenbodermusculatuur de urine-incontinentie, dus het ongewild plassen – bij mannen is urine-incontinentie vooral na een prostaatoperatie een probleem.

Het is nooit te laat om met bekkenbodetraining te beginnen. Of u nu 40 of 70 bent, maakt niet uit, het enige belangrijke is dat u de oefeningen regelmatig doet. Maak van de gymnastiek een deel van uw leven van alledag.

De bekkentrainer helpt de spieren van het bekken te verstevigen.

2. Eigenschappen van het toestel

De bekkenspierentrainer 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 bekkenbodetraining 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 urinestraat 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 bekkenbodentrainer wordt de musculatuur van de bekkenbodem doelgericht aangesproken.

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



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 bekkenbodermusculatuur 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 bekkentrainer 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 bekkengebied 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 eenderwelke aard dient u uw arts te raadplegen!

5. Reiniging

Het toestel kan met een vochtig doek worden gereinigd.