

## 2. Les exercices du plancher pelvien

### MODULE 6

Les deux prochains exercices sont destinés à renforcer et à mieux contrôler vos muscles du plancher pelvien. Le plancher pelvien est constitué d'une couche de muscles attachés à l'os pubien à l'avant et au coccyx à l'arrière.

Pendant la grossesse, vous avez besoin de renforcer les muscles du plancher pelvien pour supporter votre utérus. Lors de l'accouchement, vous devrez être capable de contrôler ces muscles pour pouvoir les détendre au moment de l'expulsion.

Ces exercices sont souvent qualifiés d'exercices « invisibles » ou de Kegel. Vous pouvez les pratiquer à n'importe quel moment, en vous brossant les dents comme en regardant la télévision, ou en attendant de payer à la caisse de votre épicerie. En fait, vous pouvez pratiquer ces exercices partout, à tout moment et dans toutes les positions, que vous soyez assise, couchée ou debout.

Voici comment faire l'exercice de base du plancher pelvien.



Voici comment faire l'exercice de l'ascenseur.

