
Notes :**1 Plancher pelvien- couché****EXERCICE 1 Respiration pelvienne**

- Fermer vos yeux et bien visualiser les différentes phases du plancher pelvien comme sur la vidéo pendant que vous faites l'exercices
- Inspirer en gonflant légèrement le ventre (bien détendre le plancher pelvien-focuser sur l'ouverture)
- Expirer lentement par la bouche tout en engageant le plancher pelvien
- Relâcher
- Répéter 10 fois

EXERCICE 2 Force

- Serrer le plancher pelvien (monter l'ascenseur au 5e étage et relâcher)
- Maintenir X secondes (selon le temps que vous avez écrit dans votre tableau et augmenter d'une seconde/semaine)
- Relâcher le même nombre de seconds
- Répéter 10 fois

EXERCICE 3 Vitesse

- Serrer le plancher pelvien et relâcher le plus rapidement possiblement
 - Nombre de répétitions: 10
 - BIEN contracter à 100%
 - BIEN relâcher à 100%
 - Répéter 3 fois
-