



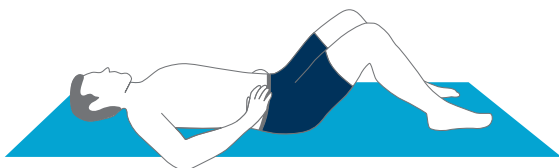
## Exercices de renforcement du plancher pelvien pour les hommes

### 1 Respiration

**Position de départ :** allongé sur le dos, les genoux pliés et les mains posées sur les côtés du ventre.

**Exercice :** commencez par activer les muscles situés autour du rectum en les contractant, comme si vous reteniez un gaz.

- Rentrez légèrement le bas du ventre en direction de la colonne vertébrale et contractez les muscles situés autour de l'urètre, comme si vous essayiez d'arrêter le jet d'urine.
- Maintenez les fesses en contact avec le tapis.
- Allongez progressivement la durée pendant laquelle vous maintenez cette contraction de 3 à 5, puis 7 secondes.
- Relâchez lentement tous les muscles en expirant.
- À la fin de chaque répétition, reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.



### 2 Pont

**Position de départ :** allongé sur le dos, genoux pliés. Placez vos mains librement le long du corps, paumes vers le sol.

**Exercice :** comme dans l'exercice 1, contractez les muscles situés autour du rectum et de l'urètre, rentrez le bas du ventre en direction de la colonne vertébrale et contractez les muscles abdominaux inférieurs.

- Soulevez légèrement le bassin au-dessus du sol et maintenez cette position pendant 3, 5, puis 7 secondes.
- À chaque fois, abaissez lentement le bassin sur le tapis et relâchez les muscles que vous avez contractés.
- À la fin de chaque répétition, reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.



### 3 Position sur le ventre

**Position de départ :** allongé sur le ventre sur le tapis, avec les mains, paumes vers le sol, sous le front. Jambes tendues, légèrement écartées.

**Exercice :** tout en expirant, redressez la colonne vertébrale et contractez les muscles situés autour du rectum et de l'urètre.

- Rentrez légèrement le bas du ventre en direction de la colonne vertébrale et contractez les muscles abdominaux inférieurs.
- Appuyez légèrement vos chevilles et vos hanches contre le tapis. Maintenez la position pendant 3, 5, puis 7 secondes, puis relâchez lentement les muscles pour retrouver la position de départ.
- À la fin de chaque répétition, reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.

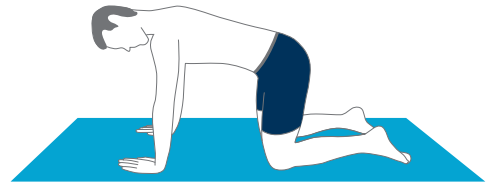


### 4 Pose du chat

**Position de départ :** à quatre pattes. Placez vos paumes sur le sol, écartées à la largeur des épaules, avec les genoux écartés à la largeur des hanches. Gardez les bras tendus et la tête dans l'alignement du corps.

**Exercice :** tout en inspirant, enroulez le dos vers le plafond en contractant les muscles situés autour du rectum et de l'urètre.

- Rentrez légèrement le bas du ventre vers la colonne vertébrale et contractez les muscles abdominaux inférieurs.
- Maintenez cette position pendant 3, 5, 7, puis 10 secondes.
- Tout en expirant, relâchez tous les muscles et retrouvez progressivement la position de départ. Évitez de pencher la tête vers l'arrière.
- À la fin de chaque répétition, reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.

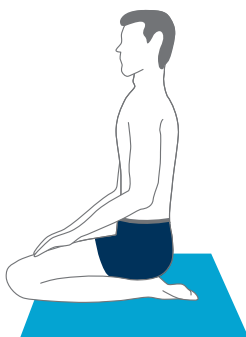


### 5 Position assise sur les talons

**Position de départ :** position assise sur les talons, avec les mains posées librement sur les cuisses, paumes vers le sol.

**Exercice :** contractez les muscles situés autour du rectum et de l'urètre. Rentrez le bas du ventre en direction de la colonne vertébrale et contractez les muscles abdominaux inférieurs.

- Avec les chevilles reposant sur le tapis, poussez doucement les hanches et le bassin vers l'avant.
- Maintenez cette position active pendant 3, 5, puis 7 secondes ; relâchez lentement les muscles.
- À la fin de chaque répétition relâchez lentement les muscles et reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.



### 6 Demi-accroupissement

**Position de départ :** station debout, avec les jambes écartées à la largeur des hanches et les genoux légèrement pliés. Placez les mains sur les hanches avec les coudes orientés vers l'extérieur ou posez les mains sur les cuisses, au-dessus des genoux.

**Exercice :** contractez les muscles situés autour du rectum et de l'urètre.

- Rentrez doucement le bas du ventre en direction de la colonne vertébrale et contractez les muscles abdominaux inférieurs.
- Tout en inspirant, poussez légèrement les hanches et le bassin vers l'avant. Maintenez la position active pendant 3, 5, 7, puis 10 secondes.
- Tout en expirant, relâchez les muscles et laissez les hanches et le bassin retrouver leur position de départ.
- À la fin de chaque répétition, reposez-vous toujours deux fois plus longtemps que la durée de maintien de la position active.

