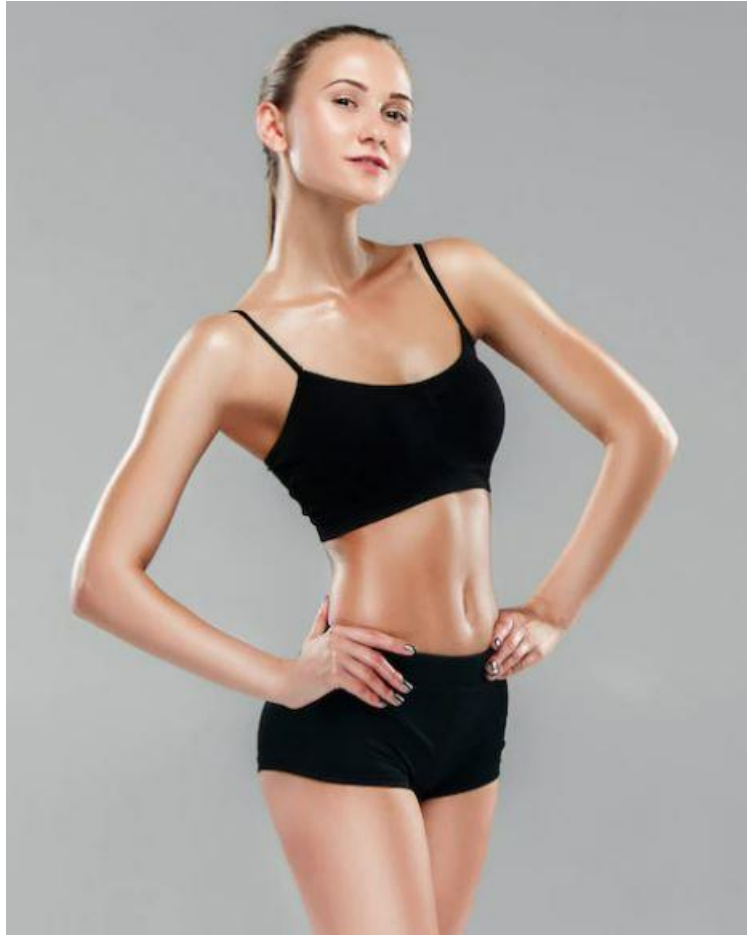


# **Exercices abdominaux hypopressifs à réaliser**



## **1) Quelques indications pour commencer sur des bonnes bases**

Les exercices hypopressifs peuvent être réalisés à travers cette méthodologie :

- 1) Inspirer normalement et expirer intégralement l'air, de tel sorte que l'abdomen commence à se contracter de lui-même ;

- 2) Diminuer votre abdomen en rentrant vos muscles abdominaux vers l'intérieur de votre corps, en direction de la colonne vertébrale ;
- 3) Faites durer cette contraction pendant 10 à 20 secondes au début et, au fur et à mesure du temps, augmentez, étape par étape, la durée de la contraction. L'objectif étant de faire tenir cette contraction aussi longtemps que possible sans respirer.
- 4) Emplissez d'air vos poumons et détendez-vous complètement, en reprenant votre respiration normale.

Après avoir vu la méthodologie à appliquer pour pouvoir faire de manière optimale les exercices de gymnastique abdominale hypopressive, passons au point suivant : les différents exercices à réaliser.

## **2) Programme d'entraînement à la gymnastique abdominale hypopressive (GAH)**

### **Exercice 1 : Position allongé**



Allongé sur le ventre, les jambes pliées et les bras parallèles au corps, suivez les instructions ci-dessus. Pour commencer, faites 3 répétitions de cet exercice.

## **Exercice 2 : Position assise**



Pour cet exercice, vous devez vous asseoir sur une chaise, les pieds à plat sur le sol. Vous pouvez également vous asseoir sur le sol, les jambes pliées pour les débutants et les jambes droites pour les plus expérimentés. Relâchez complètement l'air, puis aspirez complètement votre ventre en expirant aussi longtemps que possible.

## **Exercice 3 : Se pencher en avant**



En position debout, inclinez votre corps vers l'avant, en pliant légèrement les genoux. Respirez profondément et, lorsque vous laissez échapper l'air, rentrez l'abdomen et les muscles pelviens, en retenant votre respiration aussi longtemps que possible.

## **Exercice 4 : À genoux sur le sol**



En position 4 points, les mains et les genoux au sol, relâchez tout l'air des poumons et aspirez le ventre autant que vous le pouvez et reprenez votre respiration aussi longtemps que vous le pouvez.

### **Remarque :**

Chaque fois que vous faites une série d'exercices abdominaux hypopressifs, vous devez varier les positions car il est normal qu'une personne puisse maintenir la contraction plus longtemps dans une position que dans une autre. La meilleure façon de savoir quelle position vous pouvez maintenir la contraction plus longtemps est de tester chacune d'entre elles.

## **3) À partir de quand voit-on les résultats ?**

Ces exercices peuvent être effectués pendant 20 minutes à 1 heure, 3 à 5 fois par semaine, afin de pouvoir observer vos résultats. En faisant ces exercices pendant environ 20 minutes par semaine, vous devriez constater une réduction du tour de taille et une diminution des symptômes d'incontinence urinaire. Au bout de 6 à 8 semaines, il est possible de constater une réduction de 2 à 10 cm du tour de taille, ce qui facilite la réalisation des exercices.

Après 12 semaines, vous devez passer à la phase d'entretien, en faisant 20 minutes par semaine avant votre entraînement habituel. Pour de meilleurs résultats, il est conseillé de faire 20 minutes à 1 heure, deux fois par semaine le premier mois et 3 à 4 fois par semaine après le 2ème mois.

### **4) Les précautions à prendre**

Les précautions les plus importantes à prendre lors de l'exécution d'exercices abdominaux hypopressifs sont les suivantes :

- 1) Ne pas faire ces exercices après avoir mangé ;
- 2) Toujours contracter les muscles pelviens lors de la contraction du ventre à son point maximum ;
- 3) Faites ces exercices 3 à 5 fois par semaine ;
- 4) Commencez le programme d'exercices de façon légère, avec peu de contractions et augmentez le nombre de contractions progressivement, en respectant les limites de votre corps.

Ceux qui pratiquent ces exercices régulièrement peuvent constater des bénéfices en 4 semaines.