

# Retrouver une zone pubienne tonique : Votre routine de renforcement ciblée

---

## Principes fondamentaux pour une pratique efficace

- Maintenez une position neutre du bassin en évitant l'antéversion (cambrure excessive) pour protéger vos lombaires.
- Coordonnez votre respiration : expirez pendant l'effort (phase de contraction) et inspirez lors du relâchement.
- Engagez consciemment votre transverse en rentrant le nombril vers la colonne vertébrale à chaque mouvement.

## Routine d'exercices ciblés

- Gainage (Planche) : Contractez le transverse et le périnée. Maintenez la position 30 à 60 secondes sans creuser le dos.
- Levés de jambes : Allongé sur le dos, gardez les lombaires plaquées au sol. Engagez les abdominaux et descendez les jambes uniquement tant que le dos reste immobile.
- Pont (Bridge) : Soulevez le bassin en expirant, contractez intensément les fessiers en haut, puis redescendez doucement sans poser totalement les fesses.
- Exercices de Kegel : Contractez les muscles du plancher pelvien comme pour retenir un gaz ou l'urine. Tenez 5 secondes, relâchez 5 secondes, répétez 10 fois.

## Planning et recommandations de sécurité

- Fréquence recommandée : Réalisez 3 séries de 10 à 15 répétitions pour les exercices cinétiques (pont, levés de jambes), 3 fois par semaine.
- Signaux d'alerte : En cas de douleur vive, de sensation de pesanteur dans le bas-ventre ou de fuites urinaires, arrêtez immédiatement l'exercice.
- Accompagnement : Si les symptômes persistent, consultez un kinésithérapeute spécialisé en rééducation périnéale pour un suivi personnalisé.