



IKYS



Pour Votre Santé

Exerciseur muscle pelvien – CX9135



Musclez votre plancher pelvien, parce qu'un périnée ça s'entraîne

Le Périnée constitue un ensemble de muscles, tissus et ligaments dans la zone du petit bassin qui soutiennent les voies digestives inférieures, les voies urinaires et génitales.

Il joue un rôle primordial dans le maintien de la continence.

Retour de grossesse, incontinence, ménopause, quelques minutes par jour avec cet exerciseur suffisent pour voir une différence exceptionnelle !

Séniors : Retrouvez la confiance: en travaillant les muscles du plancher pelvien, oubliez les fuites urinaires et reprenez le contrôle

Jeune Maman : utilisez PelviShape pour muscler votre périnée après l'accouchement. Continuez vos séances de rééducation à la maison pour des résultats plus rapides.

AVANTAGES : Travaillez fesses, cuisses et périnée en même temps avec un seul exercice

10mn par jour suffisent

Adaptez le résistance de l'appareil au niveau de difficulté voulue

Prolongez vos séance de rééducation chez vous, en toute discrétion

Utilisation

1. Réglez le niveau de tension à l'aide de la molette intérieure en fonction de la résistance voulue
2. Placez l'appareil entre les jambes, 3 à 6 cm sous les fesses. Joignez les talons et formez un angle de 40°
3. Contractez : les adducteurs des cuisses exercent une pression forte et lente, tandis que le muscle du plancher pelvien et les abdominaux se contractent simultanément.

Conseils Pratiquez régulièrement vos séances, 2 à 3 fois par semaines pendant 10 à 15mn minimum en fonction des séries d'exercices choisies. Pour une efficacité optimale, pensez à maintenir vos abdominaux et le périnée contracté pendant es exercices

Caractéristiques

Matériau : ABS Bleu

Catégorie : Fitness, fesses, cuisses, périnée

Poids : 850g

Taille 25 * 16 cm

