

APRÈS L'ACCOUCHEMENT

6 *Enfin maman !*

6 La gymnastique postnatale

9 Laissez du temps à votre corps

10 *Question d'anatomie*

10 Le plancher pelvien constitue la base

11 Les muscles du plancher pelvien

12 Les muscles abdominaux

15 Le point de vue médical

16 *Un peu de patience*

17 Ménagez votre corps

18 Votre programme d'entraînement personnel

ENTRAÎNEMENT DU PLANCHER PELVIEN ET DU VENTRE

22 *Les premières semaines après l'accouchement*

22 Pression sur les côtes

23 Petit massage du ventre

24 Sur le dos

24 Le petit pont

25 Pression des mains

25 Sur le côté

26 *Gros plan sur le plancher pelvien*

26 La couche profonde

27 La couche moyenne

28 La couche superficielle interne

29 Les trois ensemble

30 Le jardinage

31 L'ascenseur

32 Échauffement

34 Relaxation





38 *Tonifier les abdominaux*

- 39 Le pont suspendu
- 40 Levé des genoux mini
- 42 Levé des genoux maxi
- 44 Gainage facile
- 45 Gainage difficile
- 46 Gainage sur le côté facile
- 47 Gainage en grenouille
- 48 Gainage sur le côté difficile
- 49 Gainage de la taille
- 50 Levé de bassin
- 52 Repoussé
- 54 Crunches en diagonale
- 56 Crunches sur le côté

PROGRAMME POUR TOUT LE CORPS

60 *Des épaules au bassin*

- 60 Traction des doigts
- 61 Repoussé des mains
- 62 Pompes
- 63 Relevé de buste
- 64 La petite balance
- 65 La balance en équilibre
- 66 La demi-balance
- 67 Crawl

68 *Fessiers et cuisses*

- 68 Le pont
- 70 Travail des fessiers
- 72 Fessiers intensifs
- 73 Dos au mur
- 74 Levés de jambe supérieure
- 75 Levés de jambe inférieure

76 **Index**

