

Comment muscler son périnée ? Conseils pour hommes et femmes

Programme et exercices, à emporter en salle.

Découvrez comment muscler son périnée rapidement et efficacement. Exercices Kegel, rééducation après accouchement et conseils pour hommes et femmes pour éviter les fuites urinaires.

Les exercices cités dans cet article

EXERCICE		MUSCLES ET MATÉRIEL
1.	 Chien tête en bas Dos · poids du corps	
2.	 Planche Abdominaux / Core · poids du corps	
3.	 Pompes Pectoraux · poids du corps	
4.	 Crunch Abdominaux / Core · poids du corps	

Séries, répétitions et temps de repos dépendent de votre niveau et de votre objectif. Les repères de l'article s'appliquent ; en cas de doute, demandez à un coach.

Un accompagnement sur mesure ?

Trouvez un coach près de chez vous sur koatcher.com