

TREINAMENTO GRADATIVO DE FORÇA: PROGRAMA DE EXERCÍCIOS PARA MUSCULATURA PÉLVICA*

Etapa 1: Iniciando a identificação muscular

Metas: Contrações curtas e rápidas com o períneo, buscando puxá-lo para dentro e para cima. Use somente os músculos pélvicos. Evite contrair os músculos abdominais, da coxa ou das nádegas.

Prescrição: 50 contrações curtas com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente.

Etapa 2: Iniciando o fortalecimento muscular

Metas: Contrações fortes segurando na força máxima. Contrai, segura na força máxima por 2 segundos e relaxa. Quando estiver realizando sem dificuldade, aumentar o tempo de segurar na força máxima, gradativamente, até chegar a 10 segundos (de 2 em 2 segundos, mudando quando estiver sem dificuldade).

Prescrição: 50 contrações sustentadas na força máxima, com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente.

Etapa 3: Avançando na identificação muscular

Metas: Identificar níveis mais altos de contrações musculares. Contração executada progressivamente em três níveis, sendo curtas e rápidas. Contrai progressivamente no nível fraco, no nível médio e no nível forte. Relaxar.

Prescrição: 50 contrações graduadas com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente.

Etapa 4: Iniciando o treino de força

Metas: Iniciar o programa de contrações musculares. Contração executada progressivamente em três níveis, de forma pausada. Contrai no nível fraco, no nível médio e no nível forte, segurando por 3 segundos em cada nível. Relaxar.

Prescrição: 50 contrações graduadas com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente.

Etapa 5: Avançando no treino de força

Metas: Segurar cada contração no topo por 5 segundos, relaxar no nível médio e segurar no nível médio por 5 segundos. Concentração em alta intensidade e poder de força nas contrações.

Prescrição: 50 contrações graduadas com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente.

Etapa 6: Manutenção

Metas: Manutenção de exercícios para musculatura pélvica. Concentração na contração muscular ao tossir, espirrar, sorrir, assoar o nariz, até que isto se torne um hábito. Manter na força máxima por 10 segundos e relaxar, praticando com grande habilidade, contrações fortes.

Prescrição: 50 contrações curtas com intervalo de 30 segundos a cada 10 contrações. Fazer diariamente. Iniciar o Programa de Exercícios de Reeducação Períneo-Esfíncteriana, e realizá-los de forma simultânea.

* Adaptado de MILLER, KASPER, SAMPSELLE, 1994.