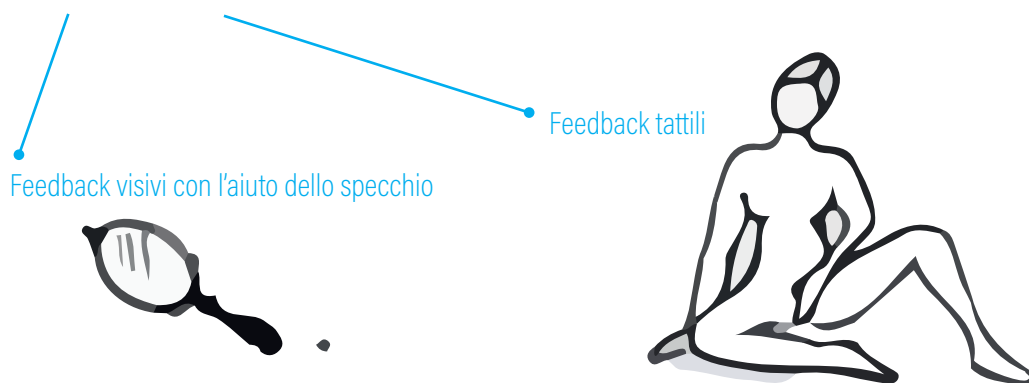


Presa di coscienza del pavimento pelvico



ESERCIZI

contrarre il muscolo pubo coccigeo (perineo). Mantenere la contrazione per 3-5 secondi e poi rilassare. Il tempo di rilassamento deve durare il doppio della contrazione. Ripetere l'esercizio 10 volte.

1. POSIZIONE DISTESA, ARTI INFERIORI FLESSI



2. POSIZIONE DISTESA



3. POSIZIONE PRONA

Durante l'esercizio può essere utile mettere un cuscino sotto l'addome per ridurre la lordosi lombare.

