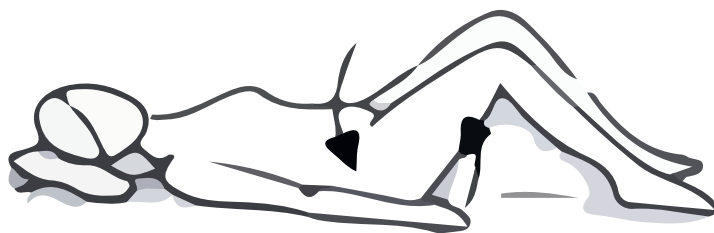


Uso dei muscoli agonisti (glutei e adduttori) e antagonisti (addominali) insieme al reclutamento del perineo

ESERCIZI

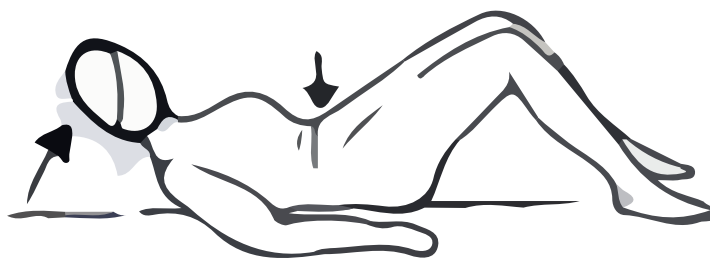
1. POSIZIONE SUPINA, ARTI INFERIORI FLESSI

Basculare il bacino tenendo contratto il perineo. Ripetere 10 volte



2. POSIZIONE SUPINA CON GAMBE PIEGATE

Sollevare la testa attivando gli addominali, tenendo contratto il perineo. Ripetere 10 volte



3. POSIZIONE SUPINA CON GAMBE PIEGATE

Sollevare il bacino tenendo contratto il perineo. Ripetere 10 volte

