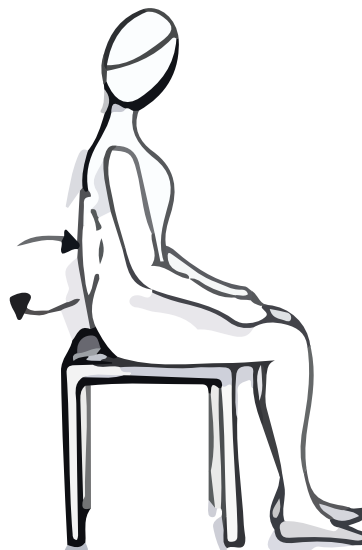
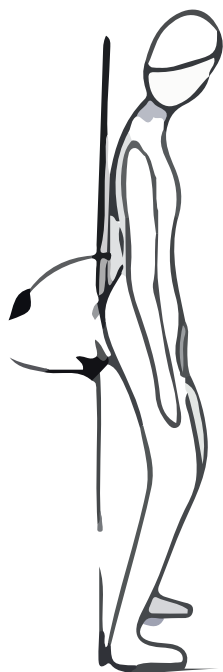


ESERCIZI

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. AGGIUNGERE AGLI ESERCIZI LE CONTRAZIONI RAPIDE DEL PERINEO

1. POSIZIONE SEDUTA

Basculare il bacino (retroversione e antiversione) tenendo contratto il perineo. Ripetere 10 volte



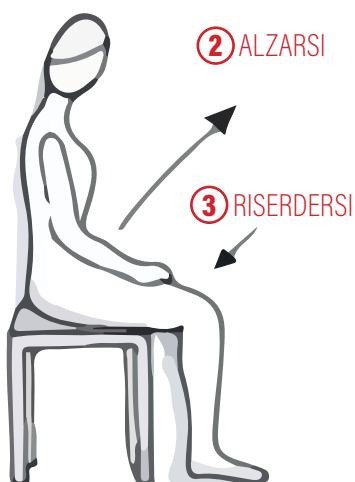
2. POSIZIONE ERETTA CON SCHIENA AL MURO

Gambe leggermente piegate e aperte, basculare il bacino tenendo contratto il perineo. Ripetere 10 volte.



3. POSIZIONE ERETTA APPOGGIATA AL MURO

Portare la gamba al petto tenendo contratto il perineo. Ripetere 5 volte con una gamba e 5 volte con l'altra.



4. POSIZIONE SEDUTA

Contrarre il perineo, alzarsi dalla sedia e poi ritornare in posizione seduta rilassando il perineo