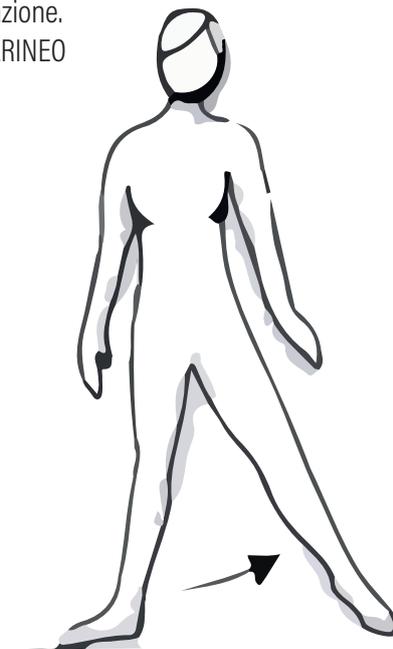


ESERCIZI

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.
AGGIUNGERE AGLI ESERCIZI LE CONTRAZIONI RAPIDE DEL PERINEO

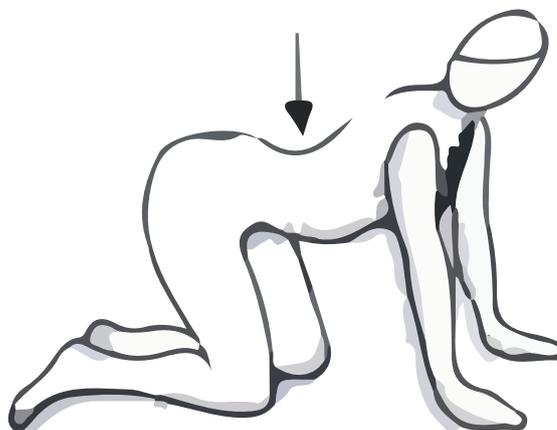
1. POSIZIONE ERETTA

Portare una gamba in fuori alternativamente tenendo contratto il perineo. Ripetere 5 volte



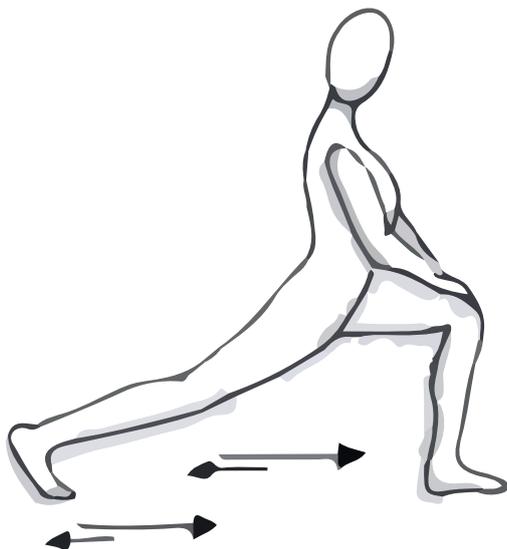
2. POSIZIONE ACCOVACCIATA

Contrarre il perineo.
Ripetere 10 volte.



3. BUSTO FLESSO IN AVANTI O POSIZIONE QUADRUPEDICA

Con bacino retroflesso, contrarre il perineo
Ripetere 10 volte



4. AFFONDO

Mantenere la contrazione del perineo durante un affondo e ritorno.
Ripetere 10 volte