

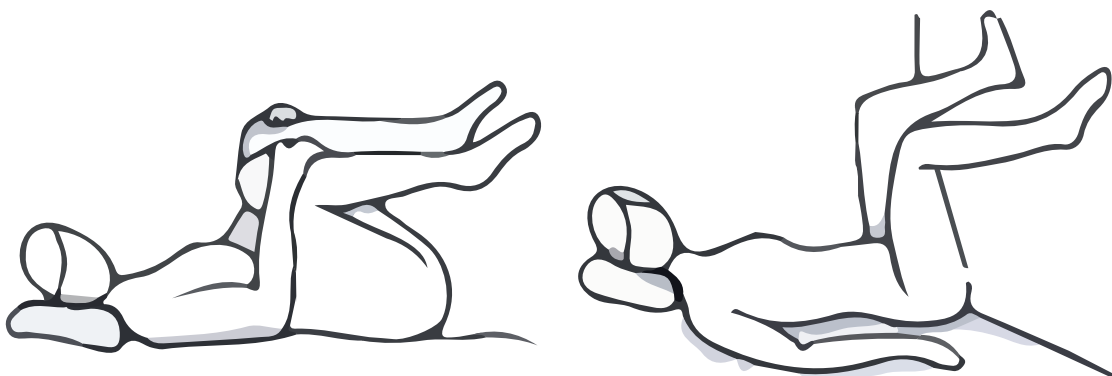
## Esclusione dei muscoli agonisti (glutei e adduttori) e antagonisti (addominali)

### 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

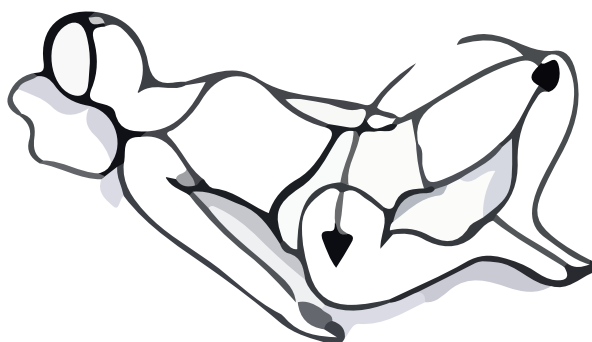
#### 1. POSIZIONE SUPINA

Arti inferiori flessi contro l'addome trattenuti a livello delle ginocchia oppure appoggiati alla parete. Mettere eventualmente una mano sull'addome



#### 2. POSIZIONE SUPINA

Con gambe piegate divaricando le ginocchia il più possibile



#### 3. POSIZIONE SUPINA

Con gambe incrociate premere i talloni l'uno contro l'altro

