



## Allenare il pavimento pelvico, gli esercizi per l'uomo

In genere si parla di esercizi per rafforzare il pavimento pelvico ad un pubblico prevalentemente femminile, ma anche negli uomini questa delicata muscolatura svolge alcune importanti funzioni ed è quindi importante mantenerlo tonico ed allenato. Ci sono quindi alcuni **esercizi per allenare il pavimento pelvico specifici per l'uomo**, che, se eseguiti in maniera corretta e regolare, potranno migliorare il controllo della vescica, dell'intestino e anche la propria vita sessuale, soprattutto in caso di eiaculazione precoce.

Il **pavimento pelvico maschile** si può indebolire per diverse cause, tra cui le principali sono operazioni chirurgiche alla prostata. Lavori pesanti, tosse cronica, obesità stitichezza e sedentarietà possono peggiorarla.

Molti di questi disturbi possono essere prevenuti e alleviati eseguendo regolarmente degli **esercizi per allenare il pavimento pelvico maschile**. Il primo passo è quello di individuare correttamente i muscoli da esercitare, cosa indispensabile perché gli esercizi funzionino. Quindi seduti o sdraiati comodamente e in una situazione di relax, rilassate tutta la muscolatura, in particolar modo quella di cosce, natiche e addome. A questo punto cercate di contrarre l'anello muscolare che circonda l'ano e poi rilassatelo, cercando di percepire la muscolatura che si sta utilizzando. Un altro modo per **individuare i muscoli del pavimento pelvico maschile** è quello di fermare il flusso di urina durante la minzione. Questo test deve essere fatto per individuare i muscoli giusti, ma non deve essere eseguito con regolarità perché potrebbe risultare addirittura dannoso.

Uno degli **esercizi di Kegel per gli uomini** consiste nel contrarre e nel tirare in dentro i muscoli che circondano l'ano e l'uretra, mantenendo la contrazione per qualche secondo e poi rilassando la muscolatura. Questo esercizio può essere ripetuto per 8-10 volte, rilassandosi per qualche secondo tra una e l'altra.

Dopo aver preso confidenza con questo esercizio, si può passare al successivo, che consiste nel ripetere 5-10 di queste contrazioni ma brevi e in maniera veloce e intensa.

Questi esercizi, che possono essere ripetuti in qualsiasi momento della giornata e in qualsiasi luogo, possono non solo migliorare la tonicità del pavimento pelvico, influenzando positivamente su molte problematiche, ma anche prevenire il suo rilassamento.