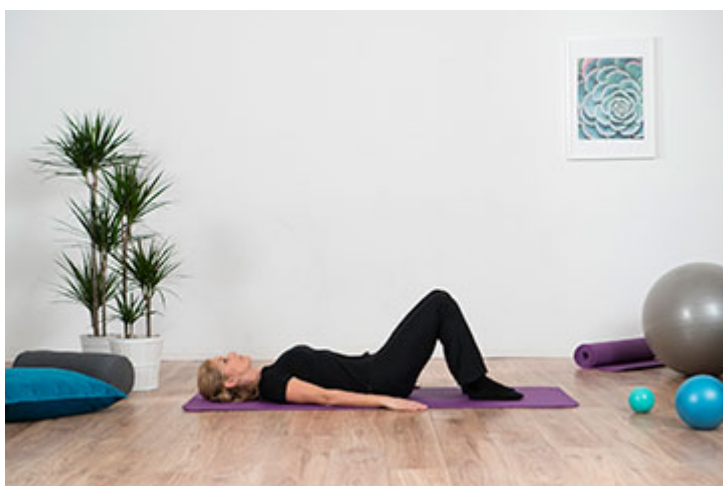


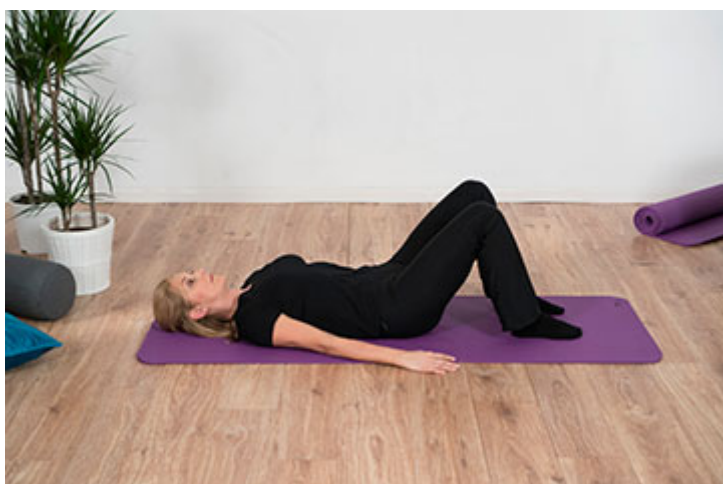


Esercizi per il pavimento pelvico: Allenamento in gravidanza

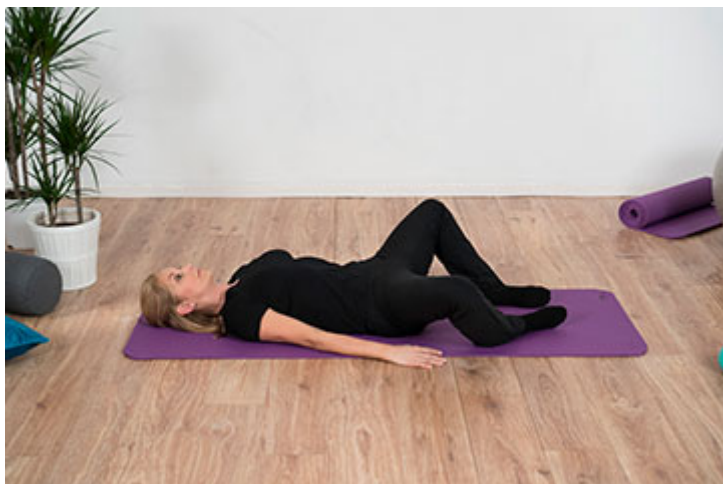
L'incontinenza urinaria si può alleviare seguendo un allenamento specifico per i muscoli pelvici. Questo è un esercizio utile per il preparazione al parto.



Distesi a terra con le braccia e le mani lungo i fianchi.



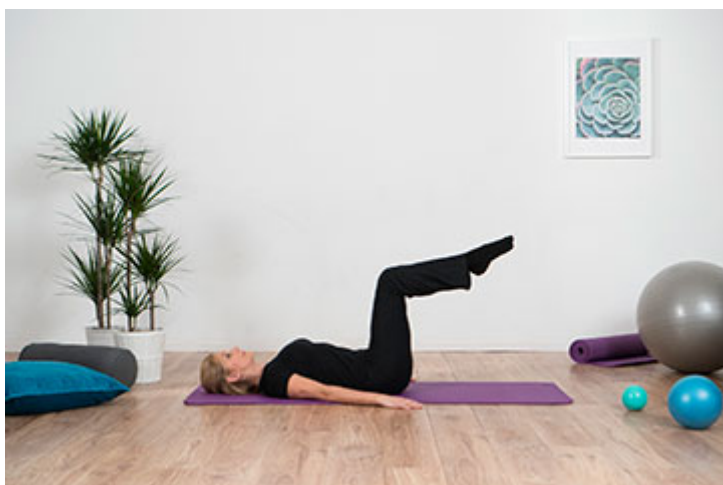
Le gambe sono piegate e i piedi e le ginocchia leggermente divaricate. Assicuriamoci di avere la schiena completamente distesa e aderente al pavimento



Ispiriamo e portiamo le ginocchia lentamente all'esterno



Espirando riportare lentamente le ginocchia nella posizione di partenza. Ripetere questo esercizio 20 volte.



Se i muscoli addominali sono allenati è possibile eseguire una variante di questo esercizio. Distesi a terra con le braccia e le mani lungo i fianchi, le gambe sollevate e le ginocchia piegate ad angolo retto.



Inspirando aprire la gamba destra



Espirando richiudiamo la gamba.



Ripetere l'esercizio 10 volte per ciascuna gamba e poi lentamente riportare i piedi a terra