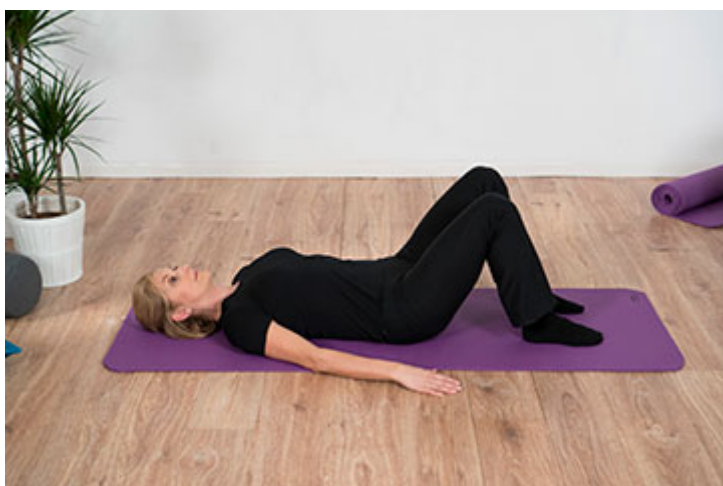


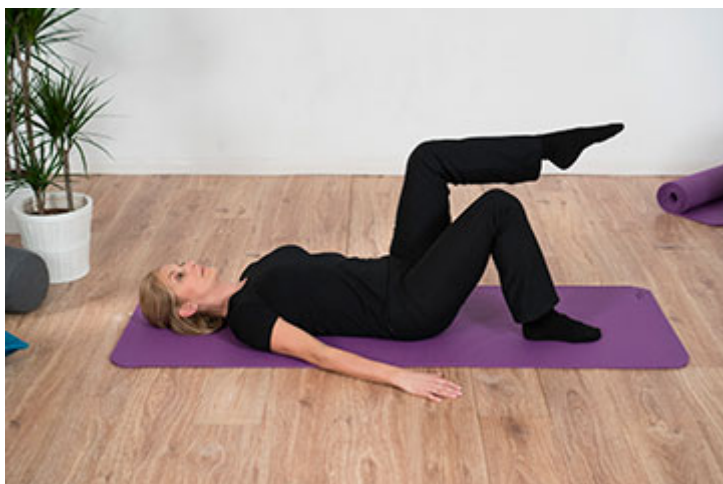


Esercizi per il pavimento pelvico: Sollecitare la muscolatura dell'addome

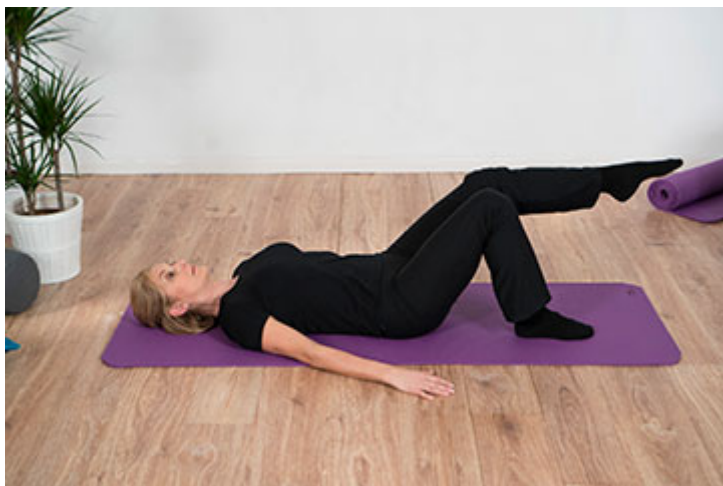
L'incontinenza urinaria si può alleviare seguendo un allenamento specifico per i muscoli pelvici. Questo è un esercizio utile per sollecitare la muscolatura dell'addome



Distesi a terra con le braccia e le mani lungo i fianchi. Le gambe sono piegate, i piedi e ginocchia leggermente divaricati. La schiena è completamente distesa e aderente al pavimento.



Inspirare ed espirando solleviamo la gamba destra ad angolo retto.



Inspirare ed espirando distendere la gamba parallela al pavimento attivando la muscolatura dell'addome, del pavimento pelvico per sostenere la gamba.



Inspirare e flettere la gamba a 90 gradi.



Riposizionare il piede a terra e poi ripetere il movimento per 10 volte su ciascuna gamba.



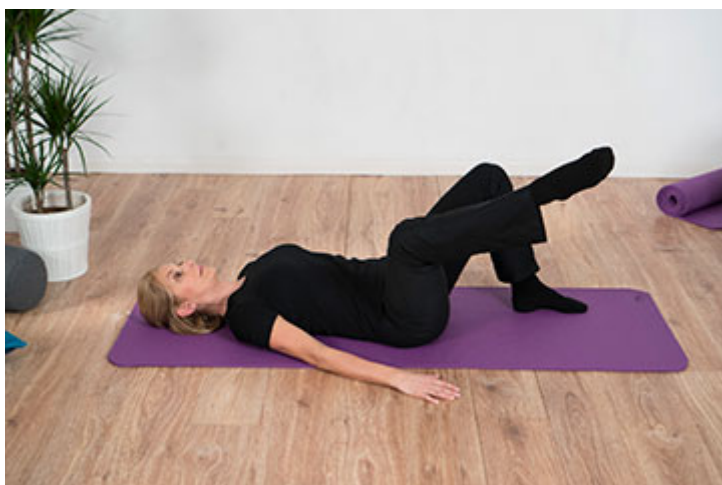
E' possibile svolgere l'esercizio in maniera più intensa completando con la seguente variante.



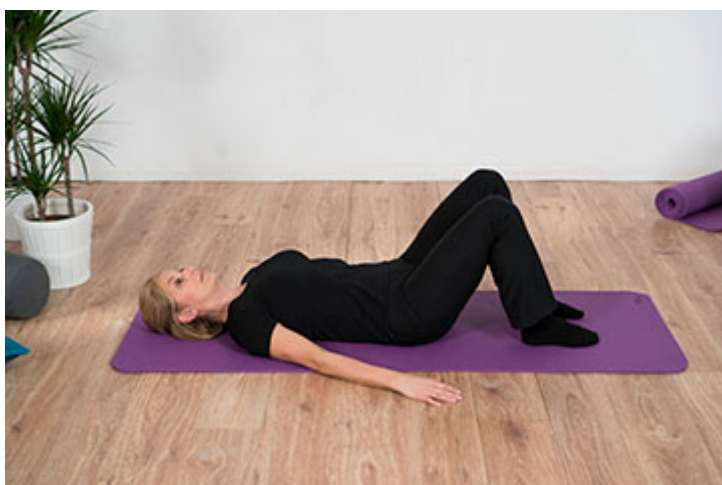
Distesi a terra con le braccia e le mani lungo i fianchi. Le gambe sono piegate e la schiena completamente aderente al pavimento.



Inspirare ed espirando posizionare la gamba destra ad angolo retto.



Inspirare ed espirando eseguire una rotazione completa della gamba verso l'esterno.



Inspirare e espirando posizioniamo nuovamente il piede a terra.



Eseguiamo l'esercizio di nuovo con la gamba sinistra.