



Esercizi per rafforzare il pavimento pelvico

L'incontinenza urinaria si può alleviare seguendo un allenamento specifico per i muscoli pelvici. Questo è un esercizio utile per rafforzare il pavimento pelvico



In piedi con le gambe leggermente divaricate e le braccia distese lungo i fianchi.



Inspirare ed espirando piegare le gambe, portare il busto leggermente in avanti e distendere le braccia per mantenere l'equilibrio. Cercando di non inarcare la schiena, scendere quanto basta per rimanere in equilibrio con i piedi a terra contraendo bene i muscoli del pavimento pelvico e dell'addome. Mantenere la contrazione nella fase espiratoria prolungata per 3, secondi.



Inspirare ed espirando ritorniamo nella posizione di partenza. Eseguire il movimento 10 volte.