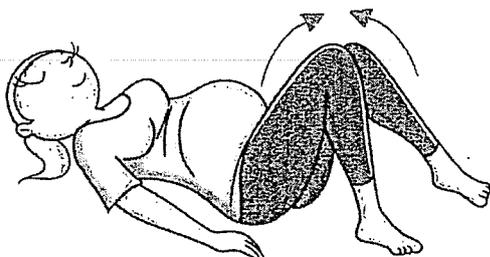


## ESERCIZI PER IL PAVIMENTO PELVICO IN GRAVIDANZA

### 1 – Chiudi le ginocchia

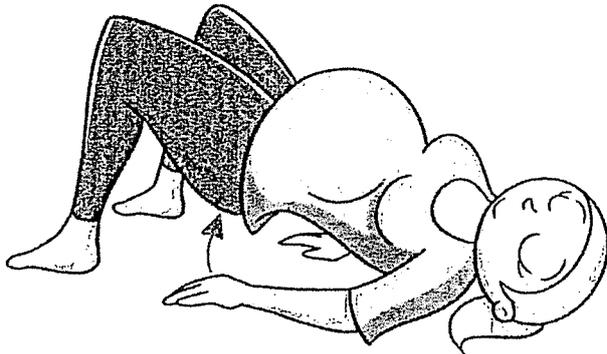


Sdraiati, possibilmente su un tappetino morbido, con le gambe piegate e leggermente divaricate e i piedi ben appoggiati a terra. Inspira e unisci le ginocchia e le cosce, contraendo i muscoli pelvici, poi rilassali, espirando. Ripeti questo esercizio almeno 10 volte.

### 2 – Contra i muscoli del perineo

Sempre nella stessa posizione, prova ad immaginare che il canale vaginale sia un ascensore, che dal piano terra deve salire per tre, quattro piani, aumentando ogni volta la contrazione dei muscoli perineali e facendo una sosta a ogni livello, durante la quale manterrai la posizione e poi comincia a “scendere”, allentando gradualmente i muscoli. Ripetilo quante volte riesci.

### 3 – Il ponte

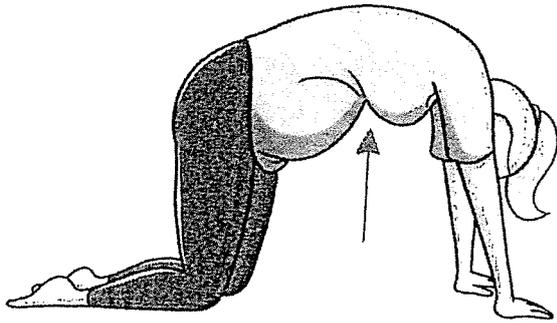


Stando sempre sdraiata e con le gambe piegate, inspira profondamente e solleva leggermente il bacino, contraendo sia i glutei sia i muscoli perineali. Rimani così per qualche secondo, poi, espirando, torna con il bacino a terra. Fai almeno 5 ripetizioni, stando attenta a non contrarre anche i muscoli addominali per non dare fastidio al bambino.

### 4 – Esercizio con la palla

Un altro esercizio utile ad allenare il perineo prevede l'uso di una palla non troppo rigida. Procuratela, siediti a terra con i piedi ben appoggiati e posizionala tra le ginocchia: inspirando, avvicina fra loro le ginocchia, mentre espirando allenta la presa. È un esercizio utile per far lavorare i muscoli dell'interno coscia, che sono collegati a quelli perineali. Ripeti almeno 10 volte

## La posizione del gatto



Per finire, mettiti carponi, con il peso ben bilanciato tra gambe e braccia. Espira ed inarca la schiena, con la testa bassa e lo sguardo rivolto verso il pavimento, e contrai i muscoli del perineo; inspirando, porta la pancia verso terra e rilassa il perineo. Fai 5 ripetizioni.