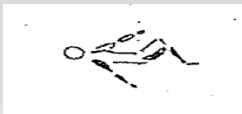


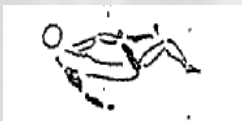
Esercizio 1 e 2



Gli esercizi di ginnastica per rinforzare la muscolatura dell'addome, glutei e pelvica:

1. Supino, gambe piegate (leggermente divaricate), contrarre i muscoli pelvici (come se si volesse trattenere l'urina) e rilassare.
2. Contrarre la muscolatura genitale e pelvica, sollevare il bacino contraendo i glutei – tenere in tensione per ca. 3 secondi - abbassare lentamente il bacino e rilassare.

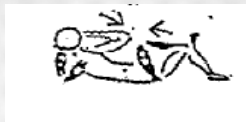
Esercizio 3



Supino, gambe piegate, braccia lungo il corpo:

La mano destra verso il ginocchio sinistro, alzare leggermente busto e testa - di nuovo giù - poi mano sinistra verso il ginocchio destro – alternare.

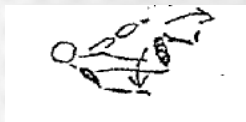
Esercizio 4



Supino, mani dietro la testa, gambe piegate:

Contrarre la muscolatura pelvica. Alzare il gomito destro ed il ginocchio sinistro facendoli toccare. Alzare anche la testa. Stesso esercizio con il gomito sinistro ed il ginocchio destro - alternare.

Esercizio 5



Supino, ginocchia ad angolo, braccia lungo il corpo, ma leggermente aperte:

Alzare entrambe le ginocchia e piegarle una volta a destra e poi a sinistra. Nel movimento di ritorno (ginocchia in alto) tendere l'addome ed i glutei stringendo le ginocchia - rilassare.

Esercizio 6



Supino, ginocchia ad angolo, braccia protese in avanti:

Contrarre i muscoli pelvici, alzare leggermente testa e spalle e tentare di toccare le ginocchia con le mani senza allentare i muscoli.

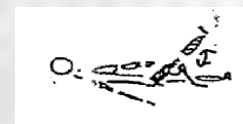
Esercizio 7



Supino, ginocchia ad angolo:

Tendere i muscoli pelvici, glutei ed addominali. Sollevare il bacino - tenere per ca. 6 secondi - abbassare lentamente e rilassare.

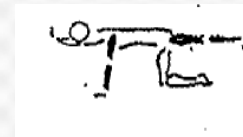
Esercizio 8



Supino, gambe distese:

Sollevare una gamba piegandola - distenderla in alto ed abbassare lentamente - alternare con l'altra gamba.

Esercizio 9



A quattrozampe:

Tendere gli addominali e spingere in alto la schiena fino a ch  sia dritta. Distendere la gamba destra ed il braccio sinistro - sempre a schiena dritta - alternare.

Esercizio 10



A quattrozampe:

Tendere gli addominali ed i glutei, spingere verso l'alto la schiena fino a formare un arco (come un gatto) – tenere – alla posizione di partenza lentamente e rilassare.

Esercizio 11



Supino, gambe piegate e piedi alzati da terra:

Spingere la schiena verso il basso e tendere i glutei come se si volesse scalciare contro il soffitto.

Esercizio 12



Supino, gambe piegate e piedi sollevati da terra:

Toccare, alternando, con un piede alla volta il pavimento, senza staccare tutta la schiena da terra.

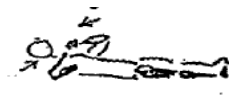
Esercizio 13



Supino, gambe piegate e piedi sollevati da terra:

Distendere verso l'alto le gambe – alternando – o insieme.

Esercizio 14



Esercizio per rinforzare i muscoli pettorali:

Supino, gambe distese, mani giunte e dita intrecciate (come per pregare) davanti al viso. Premere uno contro l'altro i polmi delle mani in piccoli e vigorosi movimenti ritmici – tenere teso per ca. 4 secondi – rilassare lentamente.

SÜDTIROLER SANITÄTSBETRIEB
AZIENDA SANITARIA DELL'ALTO ADIGE
AZIENDA SANITERA DE SUDTIROL

Gesundheitsbezirk Bruneck
Comprensorio Sanitario di Brunico

Abteilung Gynäkologie Geburtshilfe
Zentrum für Reproduktionsmedizin und
Kryokonservierung der Gameten

Reparto Ginecologia Ostetricia
Centro di medicina della riproduzione umana e
crioconservazione gameti

FOGLIO INFORMATIVO

**Ginnastica
per rinforzare la
muscolatura
dell'addome,
glutei e pelvica**



ABTEILUNG | REPARTO
Gynäkologie | *Ginecologia*
Geburtshilfe | *Ostetricia*