

Esercizi di Kegel per uomo

in PDF

Tabella di 6 settimane

Routine di 5 minuti al giorno

Calendario stampabile

Senza attrezzatura



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Il pavimento pelvico maschile in 60 secondi

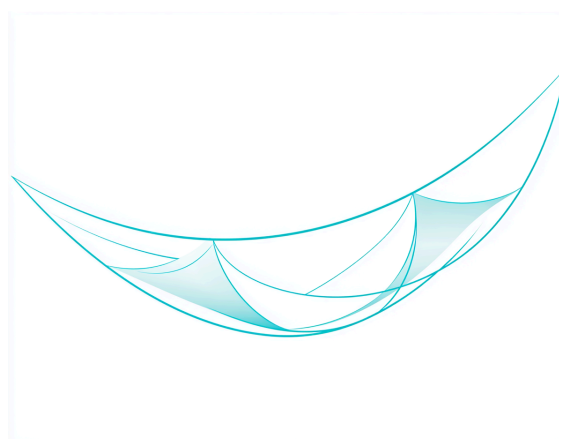
Il pavimento pelvico è la rete di muscoli che sostiene la vescica, la prostata e il retto, e che interviene direttamente nel controllo urinario e nella funzione sessuale.

Il muscolo che allenerai

muscolo pubococcigeo (PC): si estende dal pube al coccige, come un'amaca. Con l'età, la sedentarietà o dopo un intervento alla prostata perde tono — e allenarlo lo recupera, come qualsiasi altro muscolo.

Come localizzarlo (solo una volta)

- 1 Durante la minzione**
Prova a interrompere il flusso di urina a metà. Il muscolo che si contrae è il tuo pavimento pelvico.
- 2 Memorizza la sensazione**
È un movimento di "chiudere e sollevare" verso l'interno. Né addome, né glutei, né gambe.
- 3 Verifica**
Davanti allo specchio: se tutto è rilassato tranne quella zona, ci sei. La base del pene si muove leggermente quando contrai.



IMPORTANTE

Interrompere l'urina serve solo a identificare il muscolo. Non usarlo come esercizio abituale: farlo ripetutamente può interferire con il normale svuotamento della vescica.

PERCHÉ ALLENARLO?

Un pavimento pelvico forte è associato a un migliore controllo urinario, a un maggiore controllo eiaculatorio e al supporto della funzione erettile. L'evidenza clinica è riassunta a pagina 6.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Tabella di progressione di 6 settimane

Il programma completo. Inizia sdraiato (più facile isolare il muscolo) e progredisce fino ad allenarti in piedi, ovunque ti trovi.

SETTIMANA	CONTRAZIONE	RIPOSO	RIPETIZIONI	SERIE/GIORNO	POSIZIONE
1-2	3 sec.	5 sec.	10	3	Sdraiato
3-4	5 sec.	5-10 sec.	12	3	Seduto
5-6	8-10 sec.	8-10 sec.	15	3	In piedi

Regole di progressione

Avanza solo se completi la settimana senza fatica.

Se noti che perdi la contrazione prima del tempo, ripeti la settimana.

La qualità comanda. 8 ripetizioni eseguite bene valgono più di 15 fatte a metà.

Rilassare è metà dell'esercizio. Rispetta i riposi: il muscolo impara nella fase di rilassamento.

Costanza prima dell'intensità. 5 minuti ogni giorno battono 20 minuti due volte a settimana.

Consiglio: associa le 3 serie a momenti fissi della giornata (al risveglio, dopo pranzo, prima di dormire). Il calendario di pagina 5 ti aiuta a non saltarne nessuna.



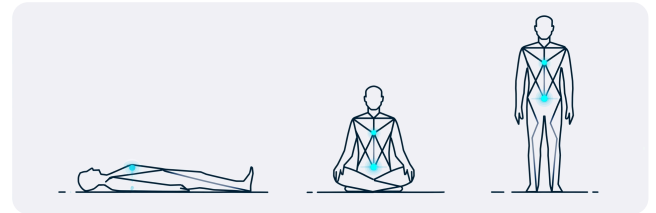
PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

La tua routine quotidiana, passo dopo passo

- 1 Adotta la posizione della tua settimana**
Sdraiato con le ginocchia piegate (sett. 1-2), seduto con la schiena dritta (3-4) o in piedi (5-6).
- 2 Contrai il pavimento pelvico**
"Chiudi e solleva" verso l'interno per i secondi previsti dalla tua settimana. Respira normalmente.
- 3 Rilassa completamente**
Lascia andare tutta la tensione durante il riposo indicato. Il rilassamento totale fa parte dell'allenamento.
- 4 Completa la serie**
Ripeti fino a raggiungere le ripetizioni della tua settimana. Fai 3 serie al giorno, distanziate tra loro.
- 5 Segna il giorno sul calendario**
Pagina 5. La striscia di giorni visibile è il trucco più semplice per mantenere l'abitudine.



— I 5 errori che annullano i risultati

Trattenere il respiro. Respira normalmente durante tutta la contrazione.

Interrompere l'urina come esercizio. Serve solo a localizzare il muscolo, una volta.

Aspettarsi risultati in 3 giorni. È un muscolo: i cambiamenti percepibili arrivano in 4-6 settimane (pagina 6).

Contrarre addome, glutei o cosce. Se si muove qualcosa oltre al pavimento pelvico, riduci l'intensità.

Sovrallenarsi. Più di 3 serie al giorno può causare ipertonìa (tensione eccessiva) e peggiorare i sintomi.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Calendario di monitoraggio (4 settimane)

Stampa questa pagina e segnala ogni giorno in cui completi le tue 3 serie. Una casella per giorno.

SETTIMANA 1 · 3 S CONTRAZIONE · 10 RIP. · SDRAIATO						
L	M	M	G	V	S	D

SETTIMANA 2 · 3 S CONTRAZIONE · 10 RIP. · SDRAIATO						
L	M	M	G	V	S	D

SETTIMANA 3 · 5 S CONTRAZIONE · 12 RIP. · SEDUTO						
L	M	M	G	V	S	D

SETTIMANA 4 · 5 S CONTRAZIONE · 12 RIP. · SEDUTO						
L	M	M	G	V	S	D

Settimane 5 e 6? Nell'app PrimeFlow Core il registro è automatico: ogni sessione guidata viene salvata con la tua striscia di giorni, il livello e i progressi — senza stampare nulla.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Cosa aspettarti, e quando

PERIODO	COSA È NORMALE NOTARE
Settimane 1-2	Maggiore consapevolezza della zona. Localizzi e isoli il muscolo sempre meglio.
Settimane 3-4	Le contrazioni si mantengono più a lungo senza fatica. Primi sottili miglioramenti nel controllo.
Settimane 5-6	Cambiamenti percepibili: migliore controllo urinario e maggiore controllo nell'intimità.
Mesi 3-6	Intervallo in cui gli studi clinici collocano i risultati consolidati.

Cosa dice la scienza

Questa guida si basa su evidenza clinica pubblicata e verificabile:

40%
+34,5%
migliorato

Uno studio clinico randomizzato (Dorey et al., 2004, Br J Gen Pract) ha osservato che il 40% degli uomini con disfunzione erettile ha recuperato la funzione normale dopo 3-6 mesi di esercizi del pavimento pelvico, e un ulteriore 34,5% è migliorato.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15527607

96%
vs 65%
controllo

In uno studio su 300 pazienti dopo prostatectomia radicale (Filocamo et al., 2005, Eur Urol), il 96% di chi ha seguito un programma di pavimento pelvico ha recuperato la continenza a 6 mesi, contro il 65% del gruppo di controllo.

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16002204

82,5%
12 settimane

L'82,5% degli uomini con eiaculazione precoce è riuscito a controllare il riflesso eiaculatorio dopo 12 settimane di allenamento (Pastore et al., 2014, Ther Adv Urol).

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24883105

Se hai dolore, una condizione medica o hai subito un intervento chirurgico di recente, consulta un professionista della salute prima di iniziare. Questa guida è educativa e non sostituisce una valutazione medica.



PrimeFlow Core
prime-flow-app.com

Download on the
App Store

Get it on
Google Play

Questa progressione, calcolata automaticamente

Tutto quello che hai appena letto — progressione, tempi, registro e costanza — è esattamente ciò che **PrimeFlow Core** fa per te, sessione dopo sessione.

Allenamento del pavimento pelvico per uomini con sessioni guidate da 2 a 5 minuti. L'app regola il carico esatto di ogni sessione in base ai tuoi progressi reali.

Inizia gratis · 7 giorni di prova Premium senza impegno

Sessioni guidate

5 livelli e 19 esercizi. Segui il ritmo visivo: contrai, mantieni, rilassa. Senza contare i secondi.

Progressione automatica

L'app calcola durata, ripetizioni e riposi di ogni sessione. Il tuo unico compito: presentarti.

Privacy totale

Nessuna community pubblica, nessuna classifica, nessuna vendita di dati. Il tuo allenamento è solo tuo.

Striscia e traguardi

Registro automatico delle sessioni, striscia di giorni e 20 traguardi. Il calendario di carta va in pensione.



Digita l'indirizzo nel tuo browser o cerca "PrimeFlow Core" nel tuo app store.



Download on the
App Store



Get it on
Google Play

prime-flow-app.com/it/core/

— Fonti

- Dorey, G. et al. (2004). Randomised controlled trial of pelvic floor muscle exercises and manometric biofeedback for erectile dysfunction. *British Journal of General Practice*, 54(508), 819–825. PMID: 15527607.
- Filocamo, M.T. et al. (2005). Effectiveness of early pelvic floor rehabilitation treatment for post-prostatectomy incontinence. *European Urology*, 48(5), 734–738. PMID: 16002204.
- Pastore, A.L. et al. (2014). Pelvic floor muscle rehabilitation for patients with lifelong premature ejaculation. *Therapeutic Advances in Urology*, 6(3), 83–88. PMID: 24883105.
- Kegel, A.H. (1948). Progressive resistance exercise in the functional restoration of the perineal muscles. *Am J Obstet Gynecol*, 56(2), 238–248. PMID: 18877152.

Avviso

PrimeFlow Core™ e PrimeFlow Pearl™ sono applicazioni per il benessere e l'allenamento fisico. Non sono dispositivi medici e non forniscono consulenza medica, diagnosi o trattamento. Consulta un professionista della salute per qualsiasi dubbio medico.

Su questa guida

Contenuto revisionato dal team PrimeFlow Labs · Versione 1.0 · Giugno 2026.

Altre guide e articoli basati sull'evidenza: prime-flow-app.com/it/blog/