

CORSO DI GINNASTICA PELVICA

Presentazione:

Il pavimento pelvico o perineo è formato da un insieme di muscoli che chiudono il bacino verso il basso. Il rinforzo della muscolatura del pavimento pelvico consiste nell'esecuzione di alcuni semplici esercizi, adatti sia a uomini che a donne, in grado di favorire la presa di coscienza e il rafforzamento di tutto il sistema di sostegno degli organi pelvici. La ginnastica pelvica, attraverso esercizi mirati, consente di:

- controllare maggiormente i muscoli in presenza di uno sforzo improvviso,
- migliorare l'allineamento posturale,
- alleviare i dolori alla schiena, facendo lavorare correttamente il bacino ed il perineo,
- prevenire e ridurre l'incontinenza e i prolassi,
- ridurre tensione e dolore dovuti ad un'eccessiva contrattilità,
- aiutare a sostenere il peso del bambino durante la gravidanza,
- aumentare tenuta ed elasticità dei tessuti aumentando energia e vitalità.

Questo tipo di ginnastica viene praticata in tuta o vestiti comodi e con l'ausilio di palle da ginnastica e fasce elastiche.

Il corso si sviluppa in 3 mesi per un totale di 10 lezioni di 1 ora a cadenza settimanale



Per maggiori informazioni su orari e costo telefonare in segreteria 010 4070534