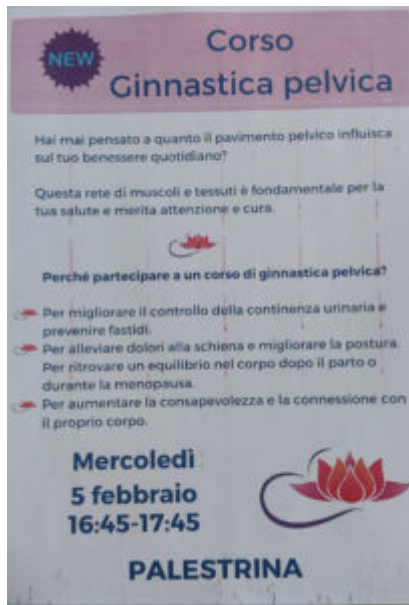


Ginnastica Pelvica



CORSO DI GINNASTICA PERINEALE

Il pavimento pelvico o perineo è formato da un insieme di muscoli che si intrecciano fra loro e chiudono verso il basso il bacino. La ginnastica perineale ha lo scopo di tonificare tale muscolatura permettendo di:

- Controllare i muscoli in presenza di uno sforzo improvviso
- Migliorare l'allineamento posturale, riducendo così la tensione alla schiena
- Combattere l'incontinenza urinaria e fecale a tutte le età
- Prevenire e ridurre i prolassi dell'utero, vescica, retto
- Aiutare a sostenere il peso del bambino durante la gravidanza

Questo tipo di ginnastica consiste nell'esecuzione di alcuni semplici esercizi e viene praticata in tuta o vestiti

comodi e con l'ausilio di palle da ginnastica.

Il corso si sviluppa in 3 mesi per un totale di 12 lezioni di 1 ora a cadenza settimanale.