

Pilates Suelo Pélvico e Hipopresivos

Indicado para todas las mujeres como prevención y cuidado. Clases especialmente adaptadas para trastornos leves de suelo pélvico y también para la recuperación después del parto.



Buscamos tonificar el núcleo o Core sin presión abdominal. El Core lo componen, “como un óvalo”, todos los músculos que van desde el suelo pélvico al diafragma. Esta musculatura afecta directamente a la postura, por lo que si tenemos un mal tono, nos pueden aparecer patologías como lumbalgias, hernias discales, ciáticas, incontinencias urinarias, prolapsos, entre otras. Por lo que nos conviene tener un buen tono y movilidad en esta zona.

Esta actividad combina los beneficios de la técnica de Pilates con los beneficios de los ejercicios de Kegel y de los abdominales hipopresivos.

Objetivos:

- Mejorar el tono de la musculatura del suelo pélvico y abdominal.
- Corregir la postura
- Mejorar la salud de nuestra espalda
- Fortalecer la faja lumbo-pélvica
- Mejora y previene los problemas de incontinencia urinaria leves
- Reconectar el suelo pélvico para reforzar y tonificar