

Pavimento Pelvico

Cos'è?

Un insieme di fibre muscolari che chiude il bacino verso il basso e si stende come un'amaca tra pube, coccige e le due tuberosità ischiatiche sostenendo vescica, retto e utero (nella donna).



Possedere un pavimento pelvico

tonico ed elastico.

Oltre al fattore **età**, spesso la mancanza di tono del pavimento pelvico è la conseguenza di una gravidanza, di sovrappeso, di postura sbagliata, di tosse cronica, di debolezza del tessuto connettivo, di interventi chirurgici e di errori alimentari.

Per questo motivo, i problemi riguardano **tutte le fasce d'età** e si verificano soprattutto nelle donne. La tutela del pavimento pelvico passa quindi dalla capacità di ogni donna di riconoscerlo ed attivarlo in modo automatico durante lo svolgimento delle azioni quotidiane.

Uno starnuto, un colpo di tosse, il sollevamento della borsa della spesa, sollevare un nipotino e gli addominali in palestra, sono gesti che –aumentano la pressione interna– sollecitano questa parte del corpo e ne richiedono la giusta preparazione e controllo.

ORARI PALEXTRA 2009-2010

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
13.15 R.T.P.	9.00 Risveglio Muscolare	13.15 R.T.P.	9.00 Risveglio Muscolare	13.15 R.T.P.
	17.30 NST	17.45 <u>I.P.S.</u>	17.30 NST	
18.00 T.T.S.	18.30 <u>Bio</u> <u>Ginnastica</u>	18.15 STEP MUSIC		18.15 T.T.S.
19.00 TOTAL BODY	19.00 <u>P.A.T.</u> -	18.45 <u>I.P.S.</u>	19.00 <u>P.A.T.</u> -	19.15 TOTAL BODY
19.00 PILOGA		19.15 T.T.S.		18.30 <u>BODY</u> <u>MIND</u>
20.00 PILOGA		19.45 <u>I.P.S.</u>	20.00 CIRCUITO	

corsi extra

NEW!!

SABATO:
ore **10.30**

Ginnastica PRE-PARTO

LE CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI INFLUENZANO IL DNA ... e possono portare a sviluppare il diabete.

Dallo studio di ricercatori del Karolinska Institutet di Stoccolma lo stile di vita può influenzare il nostro DNA e può addirittura renderci 'geneticamente predisposti' allo sviluppo del diabete di tipo 2. In altre parole una dieta a base di 'cibo spazzatura' può modificare la struttura dei nostri geni portando allo sviluppo di alcune patologie.

Gli studiosi, che hanno analizzato il tessuto muscolare di un gruppo di soggetti affetti da diabete di tipo 2, hanno infatti identificato un gene, chiamato Pcg-1°, che subirebbe una modifica in seguito all'esposizione ad elementi infiammatori o acidi grassi (...).

Da Sanità news



Stare fermo fa male.