

SALUT DEL SOL PELVIÀ I HIPOPRESSIUS

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Escuela de salud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

En aquest taller descobrirem els desequilibris en el sòl pelvià, a prendre consciència del mateix to i força i la coordinació i sensibilitat del sòl pelvià. També aprendrem a activar-lo correctament i ser informades de com rebaixar la tensió i s'integraran exercicis i hàbits saludables per prevenir o recuperar possibles disfuncions. Es realitzaran exercicis d'abdominals hipopressius que juntament amb els exercicis de Kegel, ens ajudaran a millorar la musculatura del sòl pelvià, la zona abdominal en la musculatura profunda i el teixit superficial (com seria la línia alba) i també l'estat de la zona lumbar on integrarem la higiene postural. Observacions: Cal portar màrrega, tovallola i roba còmoda. Contraindicacions: no recomanat a persones que pateixen hipertensió arterial, embarassades, cirurgies recents.. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívic La Sagrera (93 351 17 02) (cclasagrera@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívic La Sagrera

Fecha de última actualización de la actividad

04/10/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Calle Martí Molins 29 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 03/04/2024 a 03/07/2024

Página web del proyecto

<https://sagrera.inscripcionscc.com/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=23&a=2171>