



DAYTONA

ATHLETICS

S.S.D.R.L.



Workshop

Pavimento Pelvico

1° livello 25 Febbraio 2018

2° livello 15 Aprile 2018

Come l'integrazione del pavimento
nella nostra quotidianità possa
cambiarci la vita.

Una parte teorica ed una pratica, a loro volta
divise in esercizi di consapevolezza,
esercizi classici in palestra
e prevenzione di ogni giorno



la tua Farmacia on line
dai valore
al benessere...

QUICONVIENE.COM


Biorcatti Fucetta Farmacia NIVEA C'è un VICHY ZEN ZEN



Programma 1° livello

25 febbraio 2018 ore 10:30-13:30

- Il pavimento pelvico: complessità anatomica e funzionale.
Epidemiologia e diffusione delle problematiche femminili e maschili;
- Localizzazione dei reperi anatomici, pinani muscolari.
Piccoli esercizi di visualizzazione delle diverse parti.
Tipologie di contrazioni muscolari;
- Prevenzione delle disfunzioni del movimento: come, cosa e perché.
Come mantenere un pavimento pelvico giovane anche fuori dal contesto sportivo e fitness;
- Esercizi di consapevolezza corporea generali e via via più settoriali;
- Inserimento del pavimento pelvico negli esercizi più comuni in palestra: squat, affondi, plank, addominali etc...
- Analisi delle necessità del paziente o allievo: come posso rendere più funzionali soggetti che hanno diverse problematiche perineali.



Programma 2° livello

15 aprile 2018 ore 10:30-13:30

- Analisi della struttura e delle necessità della donna in gravidanza:
Aspetti fondamentali della postura, dei cambiamenti osteoarticolari, ormonali e psicologici.
Cenni di epidemiologia;
- Analisi della struttura e delle necessità della donna in post-gravidanza:
Aspetti fondamentali della postura, dei cambiamenti osteoarticolari, ormonali e psicologici.
Cenni di epidemiologia;
- Cenni e spunti per la sensibilizzazione delle donne al problema;
- Tecniche di respiro e meditazione energetica;
- Esercizi profondi di attivazione del pavimento pelvico, analisi e coordinazione con il respiro;
- Proposta di esercizi fisici combinati per una donna in gravidanza.
Esercizi in coppia;
- Proposta di esercizi fisici combinati per una puerpera;
- Test di valutazione finale.

Il pavimento pelvico o perineo è quell'area anatomica che forma il "fondo" del nostro tronco. Un piano muscolare su cui appoggiano diversi organi, fra cui quelli genitali e la parte terminale degli apparati urinario e digerente. Inoltre, gran parte del peso del nostro corpo grava proprio sul pavimento pelvico da quando acquisiamo la stazione eretta. Nonostante ci siano delle differenze tra i due sessi, in entrambi i casi, possono svilupparsi delle grosse disfunzioni a carico di quest'area che sarebbero facilmente prevenibili.

Le problematiche perineali sono estremamente diffuse nella popolazione femminile e maschile, e, in buona parte, sarebbero prevenibili con piccoli accorgimenti quotidiani. Perché aspettare?

Gli incontri, condotti dalla dott.ssa Francesca Magaton Rizzi si terranno presso la sede della società sportiva Daytona Athletics di Trieste.

Alla fine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

***Per info e prenotazioni:
Daytona Athletics SSDRL
040 3476223
info@daytona-athletics.it***

**Daytona Athletics SSDRL a Socio Unico
Via del Coroneo, 19/B - 34133 Trieste
Tel. 040 3476223 info@daytona-athletics.it
www.daytona-athletics.it**