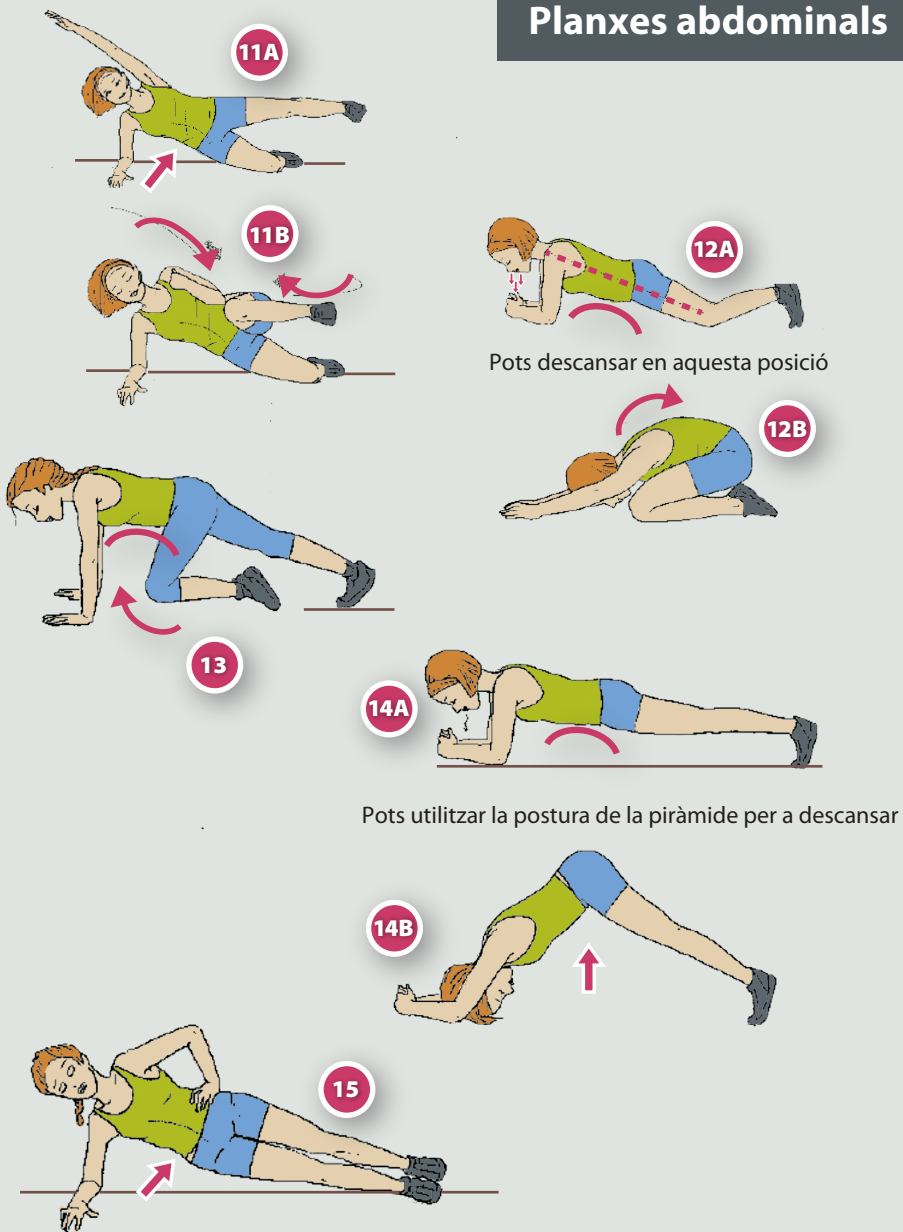


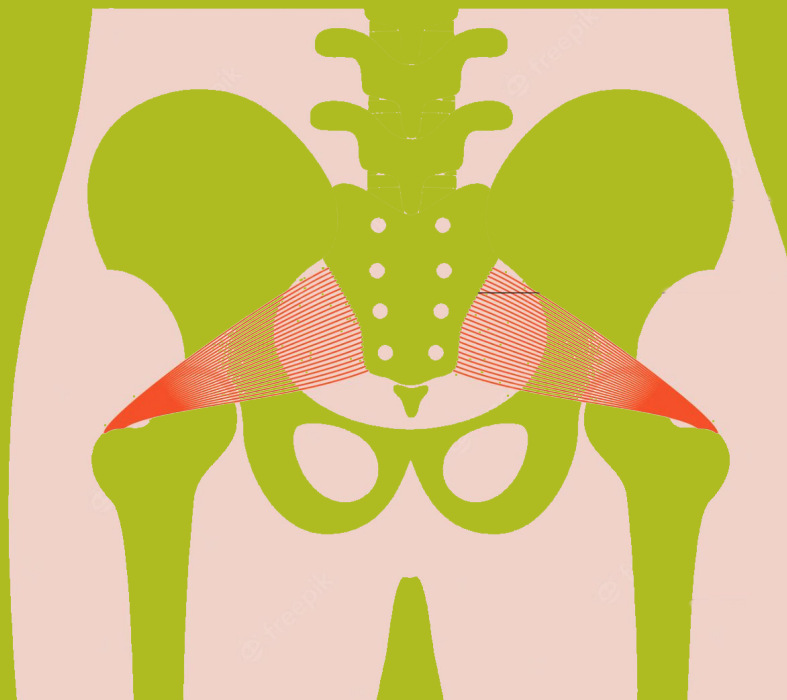
Planxes abdominals



Imatges extretes del manual "Tu suelo pélvico en forma". Esther García y Belén López.

Informació sobre exercicis per al sòl pelvià i la faixa abdominal

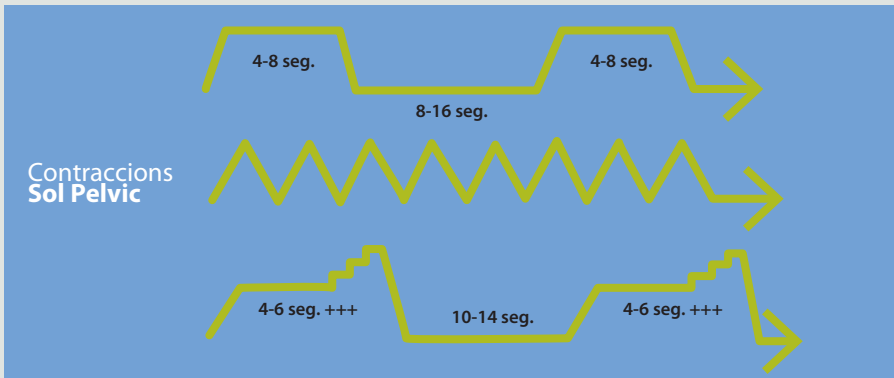
Exercicis per al sòl pelvià i la faixa abdominal



Coordinació i redacció: Unitat d'imatge i Comunicació FHES | Imprès en paper reciclat

Contraccions del sòl pelvià

Els exercicis de Kegel serveixen per a enfortir i tonificar els músculs que formen el perineu. El perineu és un conjunt muscular que envolta l'orifici de la uretra, vulvovaginal i l'orifici anal.



Exercicis per treballar la faixa abdominal

La musculatura de la faixa abdominal té diverses funcions molt importants pel correcte funcionament de la nostra postura i del nostre sòl pelvià.

