

Programma del corso "Fitness Pelvico Maschile"



Il video corso per migliorare la muscolatura pelvica, riducendo le sintomatologie dolorose e migliorando la postura.

PER CHI È PENSATO

Il corso è pensato per chi soffre di problemi di DOLORE PELVICO CRONICO, spesso diagnosticato come:

- nevralgia del pudendo
- dolore pelvico da contrattura muscolare
- cistite interstiziale
- prostatite cronica
- dolori al basso ventre
- dolori nella zona della "sella"
- dolori ai genitali
- incontinenza post operatoria (prostatica)

Il corso è estremamente utile anche per coloro che vogliono fare prevenzione, o soffrono di disturbi minori della zona.

COME FUNZIONA

Si tratta di un video corso, con accesso senza limiti di tempo.

Il video corso è composto da più di 40 lezioni interamente filmate, della durata di 15-30 minuti.

Si tratta di esercizi posturali, organizzati secondo precisi protocolli volti al miglioramento delle problematiche in oggetto.





LEZIONI

Lezione introduttiva:

- le problematiche pelviche ed il loro rapporto con i muscoli
- i primi consigli

FASE 0

Lezioni presenti

- come regolare correttamente le pressioni addominali durante gli sforzi
- alla scoperta del pavimento pelvico
- attivazione corretta del diaframma
- esercizi di sblocco e percezione del bacino
- esercizi "orologio"
- esercizi sullo psoas

Lezione "La visita"

- come stabilire il proprio punto di partenza muscolare
- test per scegliere il protocollo

Lezioni dei protocolli (riequilibrio e rinforzo)

4 fasi per ciascun protocollo, 5-8 lezioni per fase. Routine di 15-20 minuti di lavoro specifico su:

- piriforme, otturatori e rotatori dell'anca
- psoas
- pavimento pelvico
- diaframma
- addominali
- glutei
- adduttori