



¿SUELO PÉLVICO?

El suelo pélvico se conforma de una parte ósea, una parte muscular y una parte visceral. Todos sus componentes óseos, musculares, fasciales y ligamentosos le confieren las funciones de continencia (urinaria y ano-rectal), soporte de órganos internos, sexual, reproductiva y de estabilidad lumbopélvica.

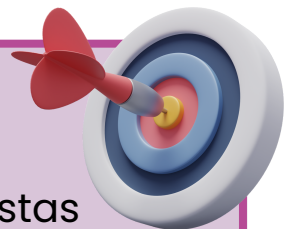
¿POR QUÉ PUEDE DETERIORARSE ?



Los **incrementos en la presión intrabdominal**, presentes en muchos de nuestros entrenamientos, pueden deteriorar el suelo pélvico y dificultar su correcto funcionamiento. **Concienciar** sobre sus estructuras podría mejorar su salud, prevenir y/o mejorar su disfunción. Pero el pudor y la **normalización** en torno a esta problemática dificulta su abordaje.

¿QUÉ PROPONEMOS?

Aumentar nuestra concienciación sobre estas estructuras es el paso previo a su fortalecimiento. **Conocer su anatomía** en profundidad es parte obligada para su posterior control y entrenamiento.



Aprende su anatomía

Si sabes qué estructuras hay en tu cuerpo y cómo se organizan, será más fácil!



Nuestra compi, Elena, te lo explica brevemente en el vídeo!

¿CÓMO?

Explórala en 3D!

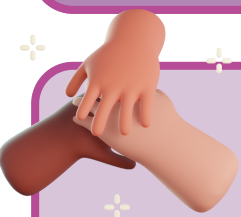
Sabemos que es difícil imaginar la anatomía de unas estructuras tan escondidas y desconocidas.



Explóralas tú misma, manejando nuestro modelo 3D:



¿QUIÉNES SOMOS?



Nuestro equipo lo forman profesionales del ámbito de la Fisioterapia, Enfermería y CC Deporte, además de atletas. Un grupo de 4 mujeres y 5 hombres, con **especialización** en las disfunciones de suelo pélvico, el deporte y/o las nuevas tecnologías. Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia - Financiado por la Unión Europea - NextGenerationEU.

Para saber más, ¡visita nuestra web!

www.actitudproject.es

