

SUELO PÉLVICO

OBJETIVO

Al finalizar la práctica de aula los estudiantes sabrán transmitir los conocimientos y ejercicios necesarios para evitar los trastornos asociados a la debilitación de la musculatura del suelo pélvico.

Se distribuirá a los alumnos/as en grupos de 18 personas y, a continuación, realizarán ejercicios de suelo pélvico.

Kegel y gimnasia hipo-presiva.

Tiempo total: 2 horas.