

ABDOMEN I SÒL PELVIÀ

Comissió de Sòl Pelvià

TO MUSCULAR ADEQUAT

És important que l'abdomen tingui un to muscular adequat per assegurar un sòl pelvià saludable.

VIGILAR ELS ABDOMINALS

Evita els abdominals clàssics en flexió de tronc: comporten un augment important de la pressió que arriba al sòl pelvià.

FUNCIONS DE L'ABDOMEN

L'abdomen està dissenyat per activar-se cada vegada que traiem aire (quan parlem, quan tossim, quan esternudem). No hauria de distendre's quan, per exemple, tossim.

GLOTIS OBERTA

Assegura't que quan fas un esforç mantens la glotis oberta i deixes sortir l'aire: protegiràs l'abdomen i el sòl pelvià.

RESPIRACIÓ CORRECTA

Dedica una estona a fer respiracions, inflant i desinflant l'abdomen suaument i sense pressió: és un massatge que les teves vísceres, el teu diafragma i el teu sòl pelvià, t'agrairan.

POSTURA ADIENT

Una bona postura és indispensable per tenir un abdomen i un sòl pelvià saludables.

ENTRENAMENT

Hi ha diferents maneres d'entrenar l'abdomen, tonificar la faixa abdominal i protegir el sòl pelvià. Consulta un fisioterapeuta.

PES IDEAL

Procura no acumular més pes de l'adequat a la teva constitució: el greix se situa entre les vísceres i augmenta la pressió que suporta el sòl pelvià.

COMPTE AMB ELS ESFORÇOS

Evita els esforços que augmentin la pressió de l'abdomen, és a dir, tots els que fan que la panxa es posi "dura" i surti una mica cap enfora.

BONA ALIMENTACIÓ

Una alimentació adequada assegura la salut del teu tracte digestiu. Si patim gasos o inflamació intestinal massa sovint, la faixa abdominal es debilita i el sòl pelvià pateix.

