

CORE

- *Mejora la estética y competencia abdominal*
- *Resuelve la funcionalidad de la diástasis*
- *Recuperación de abdomen y suelo pélvico tras parto y cirugía*
- *Previene incontinencia urinaria*

La musculatura de la zona abdominal-pélvica es clave para la estática y el bienestar, principalmente en el caso de la mujer. Debido a su constitución y a la maternidad, la prevalencia de hipotonías (falta de tono) en el compartimento abdomino-pélvico y de diástasis de los rectos es mucho más acusada en las mujeres, aunque también se dan en los hombres.

Para la recuperación funcional del core aplicamos novedosas y efectivas técnicas que mejoran el tono abdominal y aportan funcionalidad a las diástasis reduciendo y en muchos casos cerrando su separación.

Los resultados de la aplicación de estas técnicas se observan en pocas semanas, así la motivación no disminuye y las sensaciones son optimistas, lo que ayuda a mejorar la autoestima y el ánimo de las mujeres que padecen problemas de disfunción en el abdomen y el suelo pélvico y que tanto merman su calidad de vida.