



Il pilates per rinforzare il pavimento pelvico

Il **pilates** è un metodo di allenamento “dolce” conosciuto per i suoi effetti benefici sullo sviluppo di una postura corretta e di una maggiore fluidità dei movimenti. È meno noto, invece, l'uso del **pilates per rinforzare il pavimento pelvico** attraverso una serie di semplici esercizi che, una volta appresa la tecnica corretta, tutti possono eseguire traendone beneficio.

Un **allenamento dei muscoli della zona pelvica**, eseguito con costanza e soprattutto nella maniera corretta, può apportare molti benefici agendo positivamente su problematiche come l'incontinenza urinaria, la stipsi, i dolori mestruali, i dolori nella parte bassa della schiena; può inoltre essere un valido aiuto nel periodo dopo il parto, che mette a dura prova questa delicata muscolatura.

Gli **esercizi di pilates per il pavimento pelvico** servono a mantenere elastica questa muscolatura, a migliorarne la tonicità e quindi a renderla più efficiente anche in situazioni di sforzo, aiutando così a prevenire l'incontinenza urinaria e il prolasso.

In una prima fase la cosa migliore sarebbe quella di farsi seguire da un'istruttrice o comunque da una figura specializzata, in modo da individuare la muscolatura da esercitare e prendere confidenza con essa, per poi procedere ad allenarla. Ecco quindi alcuni **esercizi di pilates per tonificare il pavimento pelvico**.

Sollevamento del diamante: consiste nel sedersi dritte, con i piedi ben appoggiati a terra e distanti quanto le anche. L'osso pubico, le anche e l'osso sacro formano idealmente i quattro vertici di un diamante: inspirando ed espirando lentamente bisogna cercare di avvicinare questi quattro punti, spingendo verso l'interno e verso l'alto. La contrazione andrebbe tenuta per qualche secondo, per poi rilassare la muscolatura e ripetere l'esercizio per 5 volte.

L'ascensore è invece un **esercizio di pilates per il pavimento pelvico** utile prima del parto. Sedute per terra o su una sedia, cercate di individuare i quattro angoli del diamante menzionati prima,

spingendoli all'interno e verso l'alto, visualizzandoli come un ascensore che sale di un piano. Mantenete questa posizione per qualche secondo, poi fate salire il vostro “ascensore” ancora di un piano, e poi di un altro ancora. A questo punto ripetete il processo, questa volta però scendendo di un piano alla volta, mantenendo la contrazione per qualche secondo ad ogni piano. Anche questo esercizio può essere ripetuto 5 volte.