

[Leggi l'articolo su beautynews](#)

Elvie, lo strumento che allena il pavimento pelvico

Il **pavimento pelvico** è un insieme di muscoli e legamenti che chiudono la parte inferiore della cavità addominale, proteggendo e conservando gli organi pelvici: rafforzando questi muscoli si contribuisce a **ridurre il rischio di incontinenza urinaria e a migliorare la salute sessuale**. Per allenarli (gli esercizi di contrazione muscolare si chiamano **Esercizi di Kegel**), Alexander Asseily insieme all'esperta di benessere femminile Tania Boler ha creato **Elvie**, un **device intelligente** che si inserisce come un tampone e si collega **via Bluetooth** allo smartphone per monitorare e direzionare il workout. Dall'app infatti si può controllare l'attività pelvica che progredisce in base alla forza dei muscoli e scegliere le "sessioni" in base agli obiettivi.

L'articolo [Elvie, lo strumento che allena il pavimento pelvico](#) sembra essere il primo su [Glamour.it](#).