



Clases de Hipopresivos

Reserva tu plaza

Contacto 644.51.43.10

eliteyogapilates@gmail.com

Abdominales hipopresivos

La gimnasia abdominal hipopresiva es un método que consta de ejercicios estáticos y dinámicos más una respiración específica que **aumenta y mejora el tono muscular abdominal y del suelo pélvico, que reduce el perímetro del abdomen, que mejora la capacidad respiratoria y la postura.** La técnica fue concebida para la recuperación postparto de las mujeres pero posteriormente se ha extendido a todas las personas del área del deporte que quieren mejorar su rendimiento deportivo o minimizar los efectos que ciertos deportes ejercen en la faja abdominal durante el ejercicio intenso.

El suelo pélvico es un conjunto de músculos que cierran la parte inferior del abdomen, que cuando están debilitados afecta al descenso (prolapso) de los órganos de la vejiga, recto y útero.

La práctica de este método es ideal para: reducir cintura, mejorar la postura, incrementar el tono muscular de suelo pélvico y abdomen, evitar y/o mejorar la incontinencia urinaria, mejorar las lumbalgias e incrementar el rendimiento deportivo.



Infórmate de horarios y precios

¡Clase de prueba gratis!