



# HIPOPRESIBOAK+LUZAKETAK

## Gela-lur jarduerak



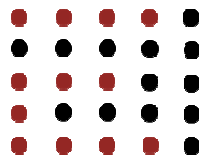
UMEAK  
HELDUAK  
ZAHARRAK

### DESKRIBAPENA

JARDUERA BERRIA. Gimnasia Hipopresiboaren eta Luzaketan arteko konbinazioa da bi diziplinen arteko batasuna eta sinergia bilatuz. Gimnasia Hipopresiboaren bidez gure barrunbe abdominalean hipopresio bat (diafragma muskulua uzurtu arnas apneak eginez) sortzea lortuko dugu eta honek zoru pelbikoaren eta abdominal muskuluen erreflexuzko erreakzio toniko bat (erreflexuzko uzurtze muskular bat) eragingo du, hauek indartuz. Luzaketan bidez gehien landutako muskuluen eta gainerako gorputzaren (kadena muskularrak) elastikotasun-maila erlaxatzea eta handitzea lortuko dugu ongizate sentazio bat eraginez. Jarduera osoa eta hurrengo helburuak lortu nahi dituzten pertsonentzat zuzendua: helburu terapeutikoa hainbat patologia funtzionalen tratamendua eta prebentziorako (digestio arazoak, ginekologikoak, gernu-aparatukoak, obstetrikokoak edo jarrerazkoak), kirol xedea ( egoera fisikoaren eta jarreraren hobekuntza, posibleak diren lesioen prebentzioa, errendimendua hobetu) edo bestelako helburuak (~~gerriko perimetroa murriztu, funtzio sexuala hobetu, gernu-inkontinentzia prebenitu...~~



**Tonifikazioa**  
**Kardiobaskularra**  
**Erlaxazioa**  
**Musika**  
**Malgutasuna**



M-J 11.00-11.45

Eva Gómez



Kultur Etxean

### HELBURUAK

- Abdomenaren itxura estetikoa hobetu (perimetroa nahiko azkar murriztuko da).
- Abdominalak indartu eta sabela laua lortu.
- Gernu-inkontinentzia arazoak hobetu.
- Bizitza sexuala hobetu.
- Erdiondoko fasean errekupeazioa eta tonifikazioa.
- Bizkarraren osasuna hobetu (jarreraren zuzenketa).
- Kirol errendimendua hobetu.
- Gorputzaren muskuluak erlaxatu eta elastikotasuna hobetu.

### GOMENDIOAK

1. Helburuak bakarrik lortu daitezke jardueran konstantea bazara.
2. Gimnasia hipopresiboa hipertentsio arteriala eta haurdun dauden pertsonentzako kontraindikatu dago.
3. Jarduera praktikatu eta gero gatz mineraletan aberatsa den ura edatea garrantzitsua da, erradikal askeen gorakada bat gertatzen delako eta orduko 1,5-3 litro ur galera izaten delako.
4. Arropa eroso eta estutua eramatea gomendatzen da ariketen teknika hobeto ikusteko. 5. Ariketa baino lehen komunera joatea eta aurreko bi orduetan ezer jan gabe joatea gomendatzen da.