



HIPOPRESIVOS + ESTIRAMIENTOS

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

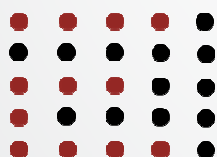
DESCRIPCIÓN

NUEVA ACTIVIDAD. Se trata de una combinación de Gimnasia Hipopresiva y Estiramientos buscando la unión y sinergia de ambas disciplinas. Mediante la Gimnasia Hipopresiva conseguiremos generar una hipopresión (a través de apenas espiratorias que contraen el músculo diafragma) dentro de nuestra cavidad abdominal que provocará una reacción tónica refleja (una contracción refleja muscular) de la musculatura del suelo pélvico y de la faja abdominal, fortaleciendo ambas. Mediante los Estiramientos conseguiremos relajar y ampliar el rango de elasticidad de los músculos más trabajados y del resto del cuerpo (cadenas musculares) provocando una sensación de bienestar.

Actividad completa y destinada a aquellas personas que busquen un fin terapéutico como tratamiento y prevención de diversas patologías funcionales (digestivas, ginecológicas, urinarias, obstétricas o posturales), un fin deportivo (mejora de la condición física y la postura, prevención de posibles lesiones, aumento del rendimiento) u otros fines: reducir el perímetro de cintura, mejorar la función sexual, prevenir la incontinencia urinaria, etc.



**Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad**



M-J 11.00-11.45 h.

Eva Gómez



Casa Cultura

OBJETIVOS

- Mejora del aspecto estético del abdomen (baja el perímetro en un tiempo relativamente corto).
- Fortalecer la “faja” abdominal y conseguir un vientre plano.
- Mejorar los problemas de incontinencia urinaria.
- Mejorar la vida sexual.
- Recuperación y tonificación en la etapa post-parto.
- Mejorar la salud de la espalda (corrección postural).
- Mejora del rendimiento deportivo.
- Relajar musculatura del cuerpo y mejorar la elasticidad.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir si se es constante en la actividad.
2. La gimnasia hipopresiva está contraindicada para personas con hipertensión arterial y embarazadas.
3. Es importante beber agua rica en sales minerales tras la práctica de esta actividad, ya que existe un aumento importante de radicales libres y una pérdida de 1,5 a 3 litros de agua por hora.
4. Se aconseja llevar ropa cómoda y ajustada para poder observar mejor la técnica de los ejercicios.
5. Es aconsejable acudir a la actividad habiendo acudido al baño y sin comer al menos en las 2 horas previas.