



Programa d'abdominals hipopressius Dona i Esport

Coneixes la gimnàstica abdominal hipopressiva i els seus avantatges?

Doncs a partir del dia 9 de gener t'ho posem molt fàcil. Comencem amb un programa d'abdominals hipopressius adreçat a dones majors de 18 anys.

T'expliquem alguns del principals beneficis:



1. Redueix la cintura

La gimnàstica abdominal hipopressiva redueix cintura, ja que es contrau la faixa abdominal de forma involuntària. Milloraràs el to muscular.

2. Disminueix el mal d'esquena

Els exercicis hipopressius fan que les vèrtebres es separin i que es descomprimeixin per la disminució de la pressió. Lumbàlgies, dorsàlgies i altres molèsties de l'esquena disminueixen.

3. Prevenció d'hèrnies

Amb l'augment del to muscular de la faixa abdominal i la disminució de la pressió es prevenen hèrnies abdominals, umbilicals, discals o vaginals.

4. Ajuda a prevenir i millora la incontinència urinària

La normalització de les pressions toràciques, abdominals i perineals ajuden a prevenir disfuncions com la incontinència urinària.

5. Soluciona i prevé les caigudes dels òrgans interns

El reforç del sòl pelvià i l'aspiració que es provoca dins l'abdomen, fan que la bufeta, el recte i l'úter en les dones, es recol·loquin al seu lloc.

6. Excel·lent mètode post part

El mètode hipopressiu sorgeix de la fisioteràpia postpart i és considerat com un bon mètode per a la recuperació del mateix. Cal dir però, que està contraindicat durant l'embaràs.

Programa d'abdominals hipopressius Dona i Esport



7. Millora de la postura i l'equilibri

Els abdominals hipopressius proporcionen una regulació del to muscular general. Disminueix els excessos de to d'alguns grups musculars i augmenta el to dels músculs que tenen un defecte de to. Aquest procés rep el nom de normotonització i proporciona millores posturals evidents en poques sessions.

8. Augmenta el rendiment esportiu

La millora de la musculatura respiratòria fa que la respiració sigui més eficient. Els beneficis posturals i de flexibilitat ajuden a augmentar el rendiment esportiu.

9. Prevenció de lesions musculars i articulars

Normalitzant les tensions musculars es prevenen patologies i lesions musculo-articulars.

10. Millora la funció sexual

L'augment del rec sanguini i l'augment de sensacions a la zona genital augmenten el desig i el control d'aspectes relacionats amb el sexe

11. Disminueix l'ansietat i millora l'autoconfiança

Relaxant els músculs vinculats amb el sistema emocional com el diafragma, s'observen millores als comportaments emocionals. És per aquest motiu que es millora la gestió de les emocions.

Programa d'abdominals hipopressius Dona i Esport

Casal Cívic del Passeig (Igualada) Passeig de Mossèn Jacint Verdaguer, 67	A partir de 18 anys Places limitades	Divendres de 9.10 a 10 h de 10.00 a 10.50 h	8€ al mes Pagament trimestral
--	---	---	-------------------------------------

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS

Patronat d'Esports d'Igualada

Complex Esportiu Les Comes Carles Riba s/n 08700 Igualada 938054210 www.pmeigualada.cat info@pmeigualada.cat