Ajuntament d'Igualada

ESPORT Igualada

SERVEI D'ESPORTS Carles Riba, s/n 08700 Igualada Tel. 93 805 42 10 www.esportigualada.cat info@esportigualada.cat

93 805 42 10

Programa d'abdominals hipopressius

Coneixes la gimnàstica abdominal hipopressiva i els seus avantatges?
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.

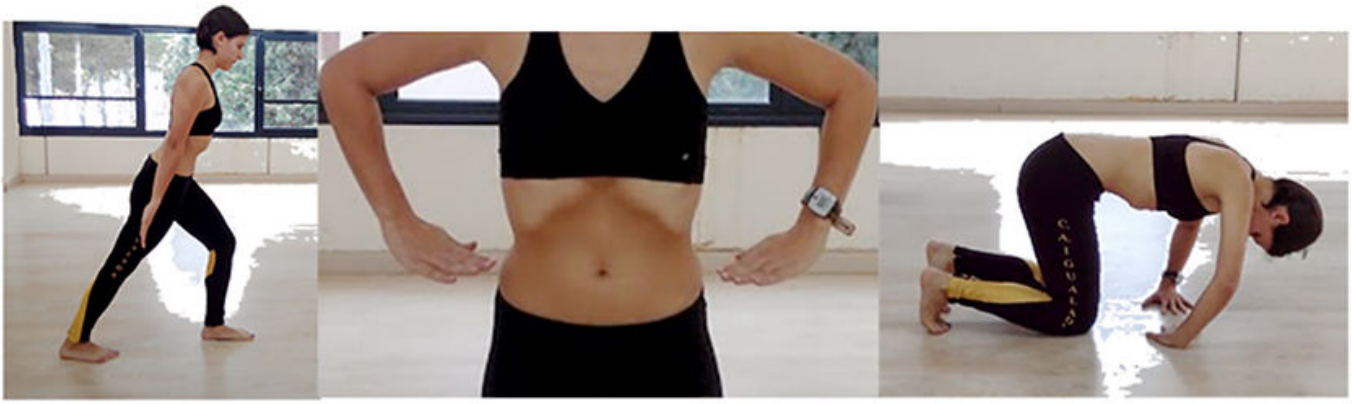
5. Soluciona i prevé les caigudes dels òrgans interns
El reforç del sòl pelvià i l'aspiració que es provoca dins l'abdomen, fan que la bufeta, el recte i l'úter en les dones, es recol·loquin al seu lloc.

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.

SERVEI D'ESPORTS Carles Riba, s/n 08700 Igualada Tel. 93 805 42 10 Fax 93 803 62 58 www.esportigualada.cat info@esportigualada.cat

93 805 42 10

Programa d'abdominals hipopressius



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

Casal del Passeig	A partir de 18 anys	Divendres de 9.15 a 10 h	8,45€ al mes Pagament trimestral

Places limitades

Informació i inscripcions

Equipament Cívic de la Generalitat de Catalunya - Casal del Passeig
Passeig de Mossèn Jacint Verdaguer, 67 telèfon 93 803 33 12
Equipament Cívic de la Generalitat de Catalunya - Casal Cívic Montserrat
Carrer Orquídies, 7 telèfon 93 804 36 61