

HIPOPRESIVOS Y MÁS

La gimnasia abdominal hipopresiva permite recuperar el abdomen sin ejercer presión el suelo pélvico. Además mejora la postura, mejora la respiración, previene el estreñimiento y tonifica el suelo pélvico.

El taller consiste en 45 minutos de gimnasia abdominal hipopresiva, método 5P o del tronco propioceptivo, realización de planchas y estiramientos.

Es un ejercicio idóneo para la mujer en determinados momentos de su vida. Tras el parto, como complemento a una rehabilitación de suelo pélvico, tras una cirugía... Momentos en los que el cuerpo necesita tiempo y cuidados para recuperarse.

Trabajar el cuerpo de forma controlada y progresiva, fortaleciendo aquellas zonas debilitadas (como abdomen y suelo pélvico), mejorando la postura, estirando, relajando tensiones... evita contracturas, dolor, debilidad, y previene complicaciones (incontinencia, prolapsos...).

El taller se realiza en grupos reducidos y con una atención personalizada. Y si eres mamá, tienes la posibilidad de venir con el bebé.

