

ABDOMINALS HIPOPRESSIUS

És un mètode d'entrenament global. Els exercicis o **abdominals hipopressius** són un conjunt de tècniques posturals i respiratòries que provoquen un descens de la pressió intraabdominal, una activació reflexa dels músculs del sòl pelvià i dels músculs de la faixa abdominal.

Practicant regularment **hipopressius** aconseguiràs nombrosos **BENEFICIS**:

- Tonificar la faixa abdominal
- Reduir el perímetre de la cintura
- Millor recuperació del post part
- Previndrà i millora la incontinència urinària
- Previndrà caigudes dels òrgans interns
- Previndrà hèrnies
- Reduirà el dolor lumbar
- Millorarà la funció respiratòria
- Millorarà la postura i l'equilibri
- Millorarà la funció sexual



ARA ELS POTS PRACTICAR A LES CLASSES SETMANALS:

Dimecres : 20:00-20:45 h

Dijous : 11:00 -11:45 h

19:00-19:45 h

20:00-20:45 h



Cèlia Corres- 629313065

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

Certificada en Tècniques Hipopressives (Low Pressure Fitness)