

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Técnica creada por el Dr. Marcel Caufriez que engloba diversas posturas y movimientos que consiguen una disminución de la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica.

OBJETIVOS:

Reducir el perímetro abdominal, prevenir todo tipo de hernias (inguinales, abdominales, crurales, vaginales...), prevenir la incontinencia urinaria y mejorar la protección lumbo-pélvica aportando mejoras estéticas, posturales y funcionales.

PARA QUIÉN ESTÁ INDICADO:

Para la recuperación postparto, el tratamiento y prevención de patologías ginecológicas, urinarias y posturales sin peligro de realizar ejercicios como las abdominales convencionales que pueden empeorar y agravar los problemas urogenitales.

CONTRAINDICACIONES:

Las contraindicaciones son muy escasas. Pero no son convenientes en hipertensión arterial, patología cardíaca y embarazo.

GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA:

Se realizan sesiones de una hora en grupos reducidos para enseñar las técnicas hipopresivas que consisten en una serie de posturas y movimientos rítmicos que mediante una contracción del músculo diafragma en apnea espiratoria consiguen una succión de las vísceras, una presión negativa dentro de las cavidades abdominal, torácica y pélvica, y una contracción refleja de la musculatura del suelo pélvico y de la faja abdominal.