



L'atelier. Escuela de Danza y Artes Escénicas.

## CONOCE EL METODO HIPOPRESIVO

Sus beneficios están revolucionando el mundo del fitness, la salud y el deporte:

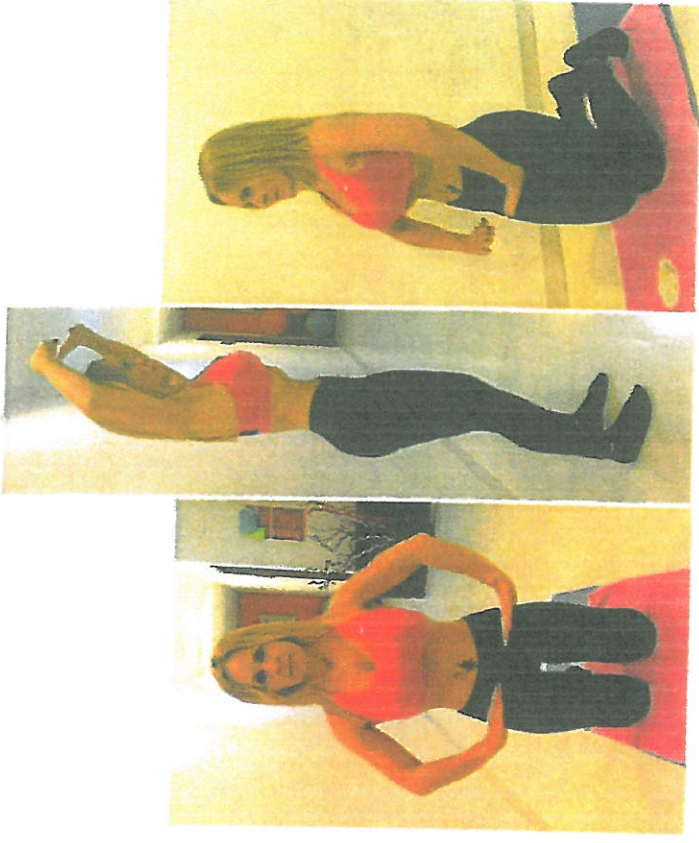
- Reducir el perímetro abdominal.
- Incrementar el rendimiento deportivo.
- Mejorar y prevenir la incontinencia urinaria.
- Mejora la función sexual.
- Barnormalizar la cavidad torácica y abdominal.
- Regularizar los factores metabólicos y oxidativos.
- Aumentar y regular los factores vasculizantes.
- Prevenir lesiones articulares y musculares.
- Aportar mejoras estéticas, posturales y funcionales.
- Prevenir todo tipo de hernias (inguinales, abdominales, vaginales...)
- Prevenir una eficaz protección lumbo-pélvica.
- Como todo ejercicio físico proporcionar bienestar y placer.

### ORIGEN

El Dr. Marcel Caufriez, fisioterapeuta especializado en uro-ginecología, desarrollo en los 80 la Gimnasia Abdominal Hipopresiva aplicada en la terapia post parto, y a medida que se ha ido investigando se ha visto que tiene múltiples beneficios estético, para la salud y el deporte.

Actualmente es utilizada por matronas, fisioterapeutas, médicos, preparadores físicos y entrenadores personales en Europa y Sudamérica.

Aunque la técnica es sencilla es necesario aprenderla. Sólo los profesionales formados en la escuela del Dr. Marcel Caufriez, creador de la técnica, pueden garantizar su correcta ejecución y así conseguir los beneficios deseados. Puede encontrarlos en [www.metodohipopresivo.com](http://www.metodohipopresivo.com) en el apartado de Trainers Oficiales.



### CARACTERÍSTICAS Y APLICACIONES DEL METODO HIPOPRESIVO:

Las técnicas Hipopresivas son el único método que logra aumentar el tono de reposo de la faja abdominal y del suelo pélvico. Los ejercicios o posturas se realizan de forma rítmica y en apnea respiratoria (sin aire). Dichas posturas siguen unas pautas técnicas que según se ha demostrado en las investigaciones disminuyen la presión interna de la cavidad torácica y abdominal-pélvica, provocan una activación involuntaria de la musculatura de la faja abdominal y del periné, activan el sistema neurovegetativo y normalizan las tensiones musculares.

**Sesiones grupales, individuales y grupos de mantenimiento en L'atelier. Acércate e infórmate!!!**

Juan Mari Altuna Nº 10, bajo D, Durango. 94 621 63 62

Info @latelierescuela.com

## Método Hipopresivo

Objetivos del curso \_\_\_\_ Razones para realizar Gimnasia Hipopresiva

### **HIPOPRESIVOS**

- Mejorar y prevenir la incontinencia urinaria.
- Prevenir todo tipo de hernias (discales, inguinales, abdominales).
- Incrementar el rendimiento deportivo.
- Mejorar la función respiratoria.
- Reforzar suelo pélvico.
- Mejora postural, reduciendo dolores y molestias.
- Mejorar la circulación.
- Mejorar la función sexual.
- Disminución del perímetro de la cintura y tonificación de la faja abdominal.
- Prevenir prolapsos (caída de órganos internos).
- Excelente método pre y post parto.

AMAIA URIBARRENA

606257337

1 DÍA A LA SEMANA

1 HORA

20 € / MES

---

Qué se necesita para impartir el curso:

- Una sala con capacidad para 10 personas. En cada curso no deben estar más de 10 personas.
- Una colchoneta.
- Ropa cómoda deportiva y la actividad se realiza descalz@, con calcetines.