



Nuevo Recreo Industrial

NUEVAS ACTIVIDADES Y HORARIOS

HIPOPRESIVOS



Lunes y Miércoles
12:15 - 12:45

¿Has oído hablar de los abdominales hipopresivos y de sus beneficios para la salud? Cada vez más populares, estos abdominales (a los que, en realidad, deberíamos llamar ejercicios hipopresivos, ya que no consisten sólo en la contracción aislada de dichos músculos), se basan en la ejecución de posturas y movimientos que, puestos en práctica de manera correcta y supervisada por un profesional, logran una tonificación de la musculatura abdominal profunda y del periné.

Elsa
Salgado
Zabala

696 35 64 98

¿Qué beneficios tienen los hipopresivos?

- Reducir el perímetro abdominal aportando mejoras estéticas, posturales y funcionales.
- Prevenir el debilitamiento del suelo pélvico en el posparto.
- Regular los parámetros respiratorios.
- Prevenir hernias inguinales, abdominales, crurales y vaginales.
- Prevenir la incontinencia urinaria.
- Aumentar y regular los factores vascularizantes, y así prevenir y solucionar edemas y pesadez de piernas.
- Prevenir lesiones articulares y musculares por la normalización del tono muscular general.
- Proporcionar una eficaz protección lumbo-pélvica mediante la tonificación de la faja abdominal.

2 días/semana – 26 €/mes

EXISTE LA POSIBILIDAD DE COMBINAR 2 O MAS ACTIVIDADES CON EL 25% DE DESCUENTO EN LA SEGUNDA ACTIVIDAD, CONSULTARLO CON ELSA

Monitora:ELSA