



HIPOPRESIVOS

TÉCNICA

La gimnasia abdominal hipopresiva es ideal para **tonificar el abdomen y el suelo pélvico**, pero además tiene muchísimos más beneficios para nuestra salud.

Esta técnica **activa los músculos abdominales**. Se trata de ejercicios que se hacen en apnea de espiración, es decir, sin aire. Esta apnea genera una contracción refleja de los **músculos del suelo pélvico**, que se tonifican.

BENEFICIOS

- Reduce el perímetro abdominal
- Recupera y tonifica en etapa de post-parto
- Mejora la postura
- Reduce dolores de espalda
- Reduce y previene la incontinencia urinaria
- Mejora la capacidad pulmonar
- Evita hernias y prolapsos
- Mejora la función sexual
- Recupera la diástasis abdominal

1
clase
semana
55€
mes
155€
trimestre

2
clases
semana
105€
mes
295€
trimestre

Individual
o en pareja
consultar precios