

# **GINNASTICA ADDOMINALE CON METODO IPOPRESSIVO®**

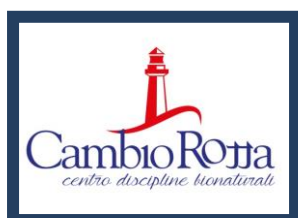
La ginnastica addominale Ipopressiva nasce in Spagna negli anni '80, è una **GINNASTICA RIVOLUZIONARIA**, in grado di attivare la muscolatura nella maniera più specifica e selettiva. Le tensioni del muscolo diaframma (parte superiore), del pavimento pelvico (parte inferiore), dei muscoli addominali (parte anteriore) e del tratto lombare (parte posteriore) creano stabilità della colonna vertebrale e del meccanismo respiratorio. L'alterato equilibrio, oppure l'eccessiva forza, di una o più di queste zone si ripercuote sull'intero meccanismo! La tecnica ipopressiva **RIEDUCA** la respirazione **RIALLINEANDO** la postura.



Le sedute individuali ed adattate, eseguite sotto la supervisione dell' operatore specializzato in questa attività, migliorano velocemente il *trofismo addominale*, che risulta esteticamente più tonico e nello stesso momento, agendo sulla riduzione della pressione interna della cavità addominale, tonifica e rende stabile il *pavimento pelvico*, prevenendo *disturbi posturali*, pelvici, *prolassi uterini*, diastasi addominali...

## **PRINCIPALI BENEFICI.....**

- ✓ RIDUZIONE CIRCONFERENZA ADDOMINALE
- ✓ DIMINUIZIONE DEL DOLORE LOMBARE, DORSALE E CERVICALE
- ✓ PREVENZIONE DI ERNIE DISCALI, ADDOMINALI ED INGUINALI
- ✓ POST PARTO
- ✓ AUMENTO DELLA TONICITA' ADDOMINALE A RIPOSO
- ✓ MIGLIORAMENTO DELL'INCONTINENZA URINARIA
- ✓ COADIUVANTE NELL'ESERCIZIO SPORTIVO AGONISTICO
- ✓ RIEQUILIBRIO POSTURALE
- ✓ MIGLIORAMENTO DELLA RESPIRAZIONE



**ESERCIZI RESPIRATORI  
ADDOMINALI ASSOCIATI AD  
ALLINEAMENTO POSTURALE**