

GIMNÀSTICA HIPOPRESSIVA

Presentació

Més que preguntar-te en què deu consistir això de la gimnàstica hipopressiva i quins beneficis et pot aportar, et recomanem que ho comprovis tu mateixa durant aquestes setmanes que estàs a casa. En aquest taller es farà un treball global del cos a partir d'exercicis hipopressius i exercicis de tonificació i flexibilització guiat a través dels vídeos-classe que et farem arribar. En les classes es busca millorar les funcions de la musculatura abdominal profunda, del sòl pelvià i de la musculatura de l'esquena, així com treballar la postura i equilibrar tensions. Està dirigit a persones que vulguin i/o necessitin reforçar la seva faixa abdominal sense els efectes negatius sobre el sòl pelvià. Imprescindible tenir experiència prèvia amb la gimnàstica abdominal hipopressiva.

Professora

La professora d'aquestes classes en línia és la Isabel Robirola. Fisioterapeuta i osteòpata, la Isabel combina el treball com a osteòpata a un centre de fisioteràpia de la comarca amb la realització de classes grupals de gimnàstica hipopressiva. L'empatia i el caràcter de la Isabel et faran sentir còmoda, segura i acompanyada. T'espera a les seves classes virtuals!

Què inclou el curs?

Un vídeo - presentació explicativa de què és la gimnàstica abdominal hipopressiva i els seus beneficis. Vuit vídeos-classe de 30 minuts aproximadament. Dues taules d'exercicis (de tonificació i d'estiraments) amb documents PDF. Assessorament i acompanyament de la pràctica en línia.

Com farem les classes?

Les sessions les enviarem a través de l'adreça electrònica amb un enllaç de youtube. A mesura que arribin les sessions les tindràs disponibles fins que s'acabi el curs per si vols repetir-les. Assessorament i acompanyament via adreça electrònica.

Requisits i materials necessaris

Imprescindible tenir experiència prèvia amb la gimnàstica abdominal hipopressiva!

Una màrfega

Un coixí de sofà (opcional)

Una cadira

Una cinta (o versió casolana tipus cinturó del barnús o cinturó dels pantalons)

Pilotes (opcional): de tennis, de punxes, fitball...

Precaucions i contraindicacions

Quist ovàric “vascularitzat”.

Hipertensió i tensió ocular.

Patologia circulatoria (trombe) i cardiopatia.

Embaràs.

Diàstasi.

A més, és millor realitzar la gimnàstica abans de menjar i amb la bufeta de l'orina buida.




**CENTRE CÍVIC
DE PORQUERES**

C. Mercè Rodoreda, 5
17834 Porqueres
972 573 612 - 672 220 255
info@centrecivicporqueres.cat
www.centrecivicporqueres.cat

 cultura.porqueres

 civic_porqueres

 672 220 855
