

ENTRENAMIENTO HIPOPRESIVO

¿Qué son los hipopresivos Low Pressure Fitness?

Low Pressure Fitness son ejercicios posturales y respiratorios que, con sólo dedicar dos días veinte minutos al día, aportan beneficios tales como la reeducación postural, prevención ciertas patologías, tonificación la faja abdominal y el suelo pélvico reduciendo el perímetro de la cintura, entre otros.

Estos ejercicios son muy fáciles de realizar, no requieren de material específico, simplemente un pequeño espacio.

¿Para que sirven los Hipopresivos de Low Pressure Fitness?

La finalidad de los hipopresivos de Low Pressure Fitness es fortalecer la faja abdominal y el suelo pélvico con lo que ello implica. Los beneficios más inmediatos son:

- Reeducación postural
- Reducción del perímetro de la cintura
- Aumento de la capacidad pulmonar
- Ganancia de tono en la musculatura abdominal y del suelo pélvico; esto implica la prevención de la incontinencia urinaria además de otras patologías como los prolapsos o distintos tipos de hernias entre otros.

¿5 beneficios que aportan los Hipopresivos de Low Pressure Fitness?

- Las Técnicas Hipopresivas son el método más rápido y eficaz para reducir la cintura.
- La reeducación postural implica la prevención y mejora de problemas de espalda.
- Los hipopresivos previenen y mejoran la incontinencia urinaria.
- Previene la aparición de ciertos tipos de hernias (umbilicales e inguinales)
- Mejora parámetros sanguíneos, respiratorios y de gestión de la presión que permiten aumentar el rendimiento deportivo.

