

¡Plazas limitadas!

**TALLER INTENSIVO
MÉTODO HIPOPRESIVO
SÁBADO 18 FEBRERO**

TALLER HIPOPRESIVO

**SÁBADO
18 FEBRERO
De 9:30 a 14:00**

**PLAZAS LIMITADAS
50€ SI RESERVAS TU PLAZA
ANTES DEL 11 DE FEBRERO
PRECIO (75€)**

**INFORMACIÓN Y RESERVAS:
"BML Trainer" en Facebook
645587931**

MÉTODO TERAPÉUTICO Y DEPORTIVO:

Reduce el perímetro abdominal .
Previene el debilitamiento del suelo pélvico.
Regula los parámetros respiratorios.
Previene todo tipo de hernias.
Previene la incontinencia urinaria.
Previene y soluciona edemas y pesadez de piernas.
Previene lesiones articulares y musculares.
Proporciona una eficaz protección lumbo-pélvica.
Mejora el rendimiento deportivo.



Escuela de Baile
C/ Julio Pellicer nº41 -local-
(14001) Córdoba

CONDICIONES GENERALES

El taller cuesta 75 € pero la escuela de Baile Xanadu quiere premiarte con un descuento del 66% si te inscribes una semana antes de la fecha fijada del curso. No te pierdas esta oportunidad de mejorar tu salud.

Como inscribirse:

1) Realiza el abono de la cuota de inscripción (50% del precio del curso), puedes hacerlo en efectivo en la escuela de la Baile Xanadú, se te confirmará la reserva de tu plaza en ese mismo momento.

2) Las plazas son limitadas y se darán por riguroso orden de reserva.

POLITICA DE CANCELACIÓN

- Si el participante no asiste al curso, no se le devolverá la reserva de la plaza ni parte de ella.
- No se considerará confirmada la plaza hasta que no se realice el pago del 50% del taller.
- Los cursos no se confirman hasta llegar a un mínimo de alumnos. Se reserva el derecho de anular un curso, hasta 5 días antes del inicio, si no se llega a un mínimo de participantes. En este caso devolverá íntegramente el importe abonado.
- Durante los cursos se realizarán fotos y vídeos para su posterior uso corporativo en las redes sociales y la web de la empresa. En caso de no desear que tu imagen se utilizada por la empresa deberán comunicarlo.

SI QUIERES INFORMARTE MÁS SOBRE EL TALLER A CONTINUACIÓN TIENES INFORMACIÓN QUE TE PODRÁ INTERESAR Y TE ACLARARA MUCHAS DUDAS QUE PUEDES TENER SOBRE ESTA TECNICA TERAPEUTICA Y DEPORTIVA.

¿En qué consiste el TALLER INTENSIVO DE ABDOMINALES HIPOPRESIVOS?

Este Taller es teórico-práctico, sabemos que están de moda y en internet es fácil encontrar información y videos que te muestran cómo hacerlo, pero lo cierto es que no es tan fácil de ejecutar correctamente. Con este taller queremos ayudarte a que conozcas los fundamentos técnicos y la enseñanza correcta y segura de los ejercicios hipopresivos.

En primer lugar hablaremos del concepto de hipopresivo, las consideraciones previas a sus prácticas, sus beneficios, contraindicaciones, breve recordatorio anatómico, procedimiento, test de competencia abdominal, perineal. La respiración y el diafragma, Nos centraremos en el trabajo propioceptivo para asentar bien los conocimientos es decir esta parte está destinada al aprendizaje técnico y la preparación corporal. Progresivamente se irán añadiendo pautas y ejercicios que enriquecerán la conciencia corporal y para finalizar lo haremos con la enseñanza y práctica de los ejercicios Hipopresivos.

¿Por qué practicar los Ejercicios Abdominales Hipopresivos?

Las actividades de la vida diaria, los esfuerzos físicos, las malas posturas (sentados en el sofá, ante el ordenador, al transportar pesos), la actividad deportiva (los impactos, la ejecución incorrecta de ciertos ejercicios, las malas posturas y sobrecargas) etc.... Son factores que influyen negativamente en la presión a la que es sometida nuestra columna vertebral y órganos internos de la cavidad abdominal.

En definitiva, nuestro actual estilo de vida es demasiado hiperperesivo. Por ello una buena forma de prevenir los excesos de presión intraabdominal al tiempo que entrenas el resto de la musculatura espinal es practicar los Ejercicios Hipopresivos

El Ejercicio Hipopresivo se basa en una metodología de entrenamiento postural global y respiratoria con base en la gestión de la presión intraabdominal y suelo pélvico.

Estas características hacen que sea considerado como un peculiar método de entrenamiento que da excelentes resultados tanto a nivel terapéutico como a nivel preventivo. Además, es un ejercicio que puede practicar cualquier persona y fácilmente adaptable a las necesidades individuales.

¿Puedo yo practicarlos?

Independientemente del objetivo, edad o sexo, los ejercicios abdominales es apto para todas las personas (considerando algunas excepciones) que deseen incorporar una rutina de ejercicios global que incida en el estiramiento y refuerzo del cuerpo desde dentro hacia fuera, desde la reducción de la presión para cuidar la salud.

Los abdominales Hipopresivos son el complemento idóneo para trabajar la llamada “faja abdominal” sin riesgos. Son ejercicios que se pueden hacer casi en cualquier sitio y que con un mínimo de dedicación y constancia dan unos resultados muy óptimos.

En general, no somos conscientes de la importancia de tener una faja abdominal que sea funcional, solo nos fijamos en la parte más estética, olvidando su papel principal de “faja natural” que permite transmitir eficazmente los esfuerzos a las extremidades evitando así su propia deformación y mantener el cuerpo erguido.

Lucir un abdomen con mayor o menor tonicidad muscular, va a depender de condicionantes posturales, respiratorios y del entrenamiento. Un abdominal funcional que actúe de verdadero corset, podrá prevenir la aparición de patologías e incomodidades generadas por los aumentos de presión intraabdominal como las hernias.

La activación muscular gracias a las pautas posturales aportarán un aumento del tono muscular del abdomen que ayuda a reducir el perímetro abdominal y a disminuir el dolor de espalda. La acción descompresiva de los ejercicios provoca una fuerte tracción a nivel intervertebral, por lo que será una sencilla forma de prevenir hernias (abdominales, inguinales, umbilicales, discales, vaginales, las pubalgias). Si se descomprime la columna vertebral a base del estiramiento y refuerzo de las estructuras musculares vecinas, el soporte estructural de la misma será más sólido y funcional para las actividades de la vida diaria y para afrontar la actividad deportiva.

En este punto cabe destacar a la musculatura del suelo pélvico como una de las grandes olvidadas cuando a entrenamiento se refiere. Se encuentra en la base de la pelvis por lo que soporta toda la presión y peso de nuestras vísceras y cuerpo. Con el tiempo, esto le lleva a debilitarse. Durante la práctica de los Abdominales Hipopresivos, al disminuir la presión interna y fortalecer toda esta musculatura se ayuda a prevenir o mejor cuando ya están instaurados, los problemas asociados con su disfunción como por ejemplo la continencia urinaria o la caída de órganos viscerales. Lamentablemente son muchas las mujeres que sufren pérdidas de orina a cualquier edad. Esta es una sintomatología molesta para quien la sufre y que disminuye considerablemente la calidad de vida. Incorporar una corta rutina de veinte minutos, dos días a la semana bastara para aliviar los síntomas y la pesadez que muchas mujeres tienen en el suelo de la pelvis.

Por último, se resalta el papel primordial de la respiración en la fisiología humana. Un entrenamiento respiratorio es un buen estímulo para mejorar todos los parámetros relacionados con la oxigenación, como el consumo de oxígeno, fortalecimiento de la musculatura inspiratoria y espiratoria, mejora problemas de asma y de captación y

vascularización periférica. Además, aprender a respirar facilita a su vez liberar las tensiones físicas, fisiológicas, e incluso emocionales.



Pero ¿qué es exactamente el método Hipopresivo y para qué sirve? ¿Por qué ha revolucionado las técnicas de abdominales tradicionales? El método Hipopresivo son un conjunto de técnicas que logran aumentar el tono de reposo de la faja abdominal y del suelo pélvico. Esto, explica **Piti Pinsach**, director internacional de formación del método Hipopresivo y licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, “hace que se reduzca de manera eficaz el perímetro de la cintura”.

Lo revolucionario del método, creado por el doctor en Ciencias de la Motricidad **Marcel Caufriez**, es que “no solo se ha demostrado su eficacia en la recuperación de suelo pélvico después del parto. También se ha podido comprobar que sirve para frenar y evitar la incontinencia urinaria, especialmente en mujeres que practican ejercicio físico”, apunta Pinsach. Caufriez explica que en los abdominales tradicionales “la mujer está tumbada hacia arriba, y el músculo que más trabaja es el psoas ilíaco, que se encuentra en la cavidad abdominal. La faja abdominal trabaja de forma excéntrica, es decir que cuando subes el tronco, aumenta la longitud del músculo. Y eso es lo que es perjudicial, ya que disminuye el tono de las fibras musculares, y puede causar incontinencia, hernias abdominales y discales”. De hecho, asegura Caufriez, “**el deporte siempre aumenta la presión abdominal** por dos razones: porque frena la salida de aire por vías superiores, especialmente en personas asmáticas, ya que tienen más presión; y porque cuando haces ejercicio físico siempre se apoya el diafragma torácico en la masa visceral (tubo digestivo y órganos pélvicos), por ejemplo, cuando saltas de un trampolín”.

Entonces, ¿cuáles se suponen que son los **beneficios del método Hipopresivo**? Estos son algunos de los que enumera Pinsach:

- **Reduce barriga:** Al contraer la faja abdominal de forma no voluntaria, aumenta el tono de reposo, y en relajación te observarás con un abdomen más plano y duro.
- **Disminuye el dolor de espalda:** Los ejercicios hipopresivos hacen que las vértebras se separen y que sean descomprimidas por la disminución de la presión.
- **Mejora la función sexual:** El aumento del riego sanguíneo y el aumento de sensaciones en la zona genital aumentan el deseo.
- **Aumenta el rendimiento deportivo:** La mejora de la musculatura respiratoria, el aumento de glóbulos rojos y la mejora postural hacen que mejores el rendimiento deportivo.
- **Prevención y curación de la incontinencia urinaria:** Aumenta el sostén del suelo pélvico y se recoloca la vejiga.
- **Mejora la función respiratoria:** se potencia la función de los músculos inspiradores y espiradores, lo que ayuda a la captación y aprovechamiento del oxígeno, y a la mejora de problemas de asma.

¿En qué consisten? "Toda persona que desee reducir su perímetro de la cintura, evitar o solucionar problemas de columna y posturales y cualquier mujer que desee evitar o frenar la incontinencia urinaria. Especialmente las mujeres deportistas para evitar esta patología tan común a corto o medio plazo", asegura Pinsach.

Caufriez explica que los ejercicios, que en primeras sesiones tienen que estar supervisados y corregidos por un profesional calificado, tienen tres objetivos: **Mantener la postura, apnea respiratoria (25 segundos) y apertura de costillas.** La idea es realizar "posturas que creen una depresión en el abdomen. Ya sea de pie, de rodillas, o tumbados, porque es un tema postural. Para aumentar la velocidad de respuesta primero soplamos y luego sostener respiraciones, abriendo las costillas. Pero para hacerlo bien en casa, primero necesitamos entrenamiento".

Descripción de los Ejercicios Hipopresivos

Voy a describir 4 abdominales hipopresivos básicos. Son estáticos, es decir, no implican más movimiento que el absolutamente necesario para ejecutarlos. Los he elegido por su grado de facilidad a la hora de ponerlos en práctica y porque se pueden hacer en casi cualquier lugar. Solo es necesario un poco de constancia para "pillarles el truco", ropa cómoda, una simple esterilla de camping y si podéis ejecutarlos sin calzado, descalzos, mucho mejor para aumentar la propiocepción corporal.

Para su realización es necesario hacer "**apneas respiratorias**": una apnea es estar sin respirar durante unos segundos una vez que hemos vaciado los pulmones de aire. Algo al principio complicado pero que con la práctica mejora.

No debemos realizarlos tras una comida, os aconsejo dejar pasar al menos 4 horas para que se vacíe bien el estómago. No obstante lo más adecuado es hacerlo por la mañana y

en ayunas. No conviene hacerlos cercanos a la hora de dormir pues aumentan el metabolismo.

No hace falta hacer sesiones extenuantes de hipopresivos; son ejercicios muy intensos. Comenzaremos con 10'-15' al día durante 2 semanas, de ese modo empezamos a reactivar las fibras de los músculos abdominales oblicuos y transversos, tomamos conciencia de ellos, poniendo en marcha la acción para la que están diseñados.

A partir de la 2ª semana os aseguro que las sensaciones serán cada vez más positivas, pues reprogramamos las fibras de la faja abdominal y se reduce el perímetro de la cintura (se notará en la talla del pantalón).

Poco a poco iréis teniendo mejor control y propiocepción de esa zona y con realizar a partir de la 3ª semana 2 ó 3 sesiones de 10'-15' a la semana bastará para mantener las ventajas logradas.

A la vez que tonificamos la faja abdominal se irán “normalizando” el acortamiento y el exceso de tono de otros músculos no menos importantes en la integridad de la columna lumbar como el cuadrado lumbar, el psoas ilíaco y los isquiotibiales.

Te espero en La ESCUELA DE BAILE XANADÚ.

Gracias por confiar en nosotros.

Un saludo.

Referencias