GINNASTICA ADDOMINALE IPOPRESSIVA

Ultimissima novità tecnica per la funzionalità del pavimento pelvico e degli addominali!! La **Ginnastica Addominale Ipopressiva**, creata dal dott. Marcel Caufriez, utilizza posture e movimenti abbinati ad una specifica respirazione, che provocano una diminuzione della pressione dentro l'addome ed il torace (da qui il nome ipopressiva), aumentando per via riflessa il tono del pavimento pelvico e della fascia addominale, mentre si riequilibra la statica della colonna vertebrale.
Una volta compresa, questo tipo di ginnastica respiratoria la si può inserire all'interno di qualsiasi lezione, in quanto gli obiettivi sono molteplici e si adattano alle svariate esigenze degli utenti di una palestra.

Quali sono gli **obiettivi** che si possono raggiungere con la pratica di questa tecnica?

1. **Riduzione del girovita** Il Metodo Ipopressivo riduce il girovita perché attiva una contrazione non volontaria della fascia addominale. Si aumenta così il tono della fascia addominale a riposo. In rilassamento avrete un addome più piatto e più solido.

2. **Riduzione del mal di schiena,** poiché durante gli esercizi ipopressivi le vertebre vengono separate e decompresse grazie ad una postura di autoallungamento e alla diminuzione della pressione.

3. **Risolve e previene l'incontinenza urinaria.** Tutte le ricerche mostrano riduzioni importanti dell'incontinenza urinaria, anche in donne anziane. L'aumento del supporto nel pavimento pelvico e il riposizionamento della vescica sono alcuni dei motivi.

4. **Migliora le performance sportive**. Il miglioramento della forza dei muscoli respiratori, l'aumento dei globuli rossi e il conseguente apporto di ossigeno, uniti al perfezionamento della postura producono grandi incrementi nella performance atletica.

5. **Prevenzione dell'ernia** L'ernia (addominale, inguinale, ombelicale, discale, vaginale) e la pubalgia sono causate da due principali fattori: aumento della pressione interna addominale e il tessuto che non regge tali pressioni. Gli esercizi ipopressivi aumentano il tono muscolare della fascia che previene l'aumento di pressione.

6. **Eccellente metodo post parto.** Il Metodo Ipopressivo è nato dalla terapia post parto ed è considerato il miglior metodo di recupero, applicato in molti ospedali del mondo.

7. **Risolve e migliora l'abbassamento degli organi interni.** Questa tecnica respiratoria riposiziona in maniera corretta l'intestino, il retto e, nel caso delle donne, l'utero e la vescica, prevenendo il prolasso.

8. **Migliora le funzioni sessuali** a causa dell’aumento del flusso sanguigno nella zona genitale.

Per approfondimenti consultate il sito *www.hipopressiva.it*