

Activitats Dirigides

Ciutat Esportiva **BLANES**



Febrer - Juny 2014



HIOPRESSIVES

EN QUE CONSISTEIX?

Els exercicis hipopressius engloben diverses Tècniques Hipopressives amb postures i moviments que aconsegueixen una disminució de la pressió a les cavitats toràciques abdominal i pèlvica.

ORIGEN:

Les Tècniques Hipopressives (TH) van ser creades pel Doctor en Ciències de la Motricitat i especialitzat en Rehabilitació Marcel Caufriez que a través de la seva dedicació a la reeducació uro-ginecològica es va donar compte de que les abdominals tradicionals, en el postpart, perjudicaven la pelvis accentuant els problemes d'incontinència urinària, prolapses, diàstasis,... Des del seu descobriment, Marcel Caufriez, ha desenvolupat el Mètode Hipopresiu, que té diverses aplicacions en el àmbit de la salut, prevenció i esport.

OBJECTIUS:

Reduir el perímetre abdominal aportant millores estètiques, posturals i funcionals, ésser una excel·lent prevenció a tot tipus d'hèrnies, regular els paràmetres respiratoris, prevenir la incontinència urinària, i regular els factors vasculitzants sent eficaç en prevenir i solucionar edemes i cames pesades, prevenir lesions articulars i musculars per la normalització del to muscular general, proporcionar una eficaç protecció lumbo-pèlvica i com tot exercici físic, proporcionar benestar i plaer.

LES TÈCNiques:

Les tècniques hipopressives estan orientades a la prevenció, a aconseguir millores estètiques i de rendiment esportiu; que aporten uns beneficis molt concrets i contrastats per investigacions, i no exclouen altres mètodes, pel que representen una alternativa eficaç per assolir objectius concrets com reduir el perímetre de la cintura i aconseguir ràpides millores posturals.

L'activitat contempla una evolució del mètode, passant d'un contingut totalment d'aprenentatge a finalment, afavorir una autonomia dels participants.

Hi ha una valoració prèvia en la que s'observa l'estat de la faixa abdominal, això ens servirà a més per posteriorment poder valorar la progressió dels participants.

La disminució del perímetre abdominal a través del reforç de la musculatura abdominal és un dels principals objectius que porten a les persones a inscriure's en un centre esportiu, realitzar exercici pel seu compte o buscar un entrenador personal.

Practicar un mètode d'exercici complet que desenvolupi totes les capacitats físiques d'una manera eficaç, sense fer-nos mal, és una de les principals raons per les quals es crea el mètode hipopressiu. Aquest concepte significa menor pressió o disminució de les pressions, concretant en la pressió intraabdominal; i la pràctica del mètode hipopressiu contempla la progressió dels exercicis que es presenten, ajustant-se al ritme dels participants i evolucionant en el temps.

Hi hauran dos tipus de sessions diferenciades:

- Aprenentatge: Es tracta de sessions en les que s'ensenya el mètode a fi de poder desenvolupar una bona pràctica, pel que abans de fer sessions de manteniment, s'ha de fer un mínim de tres mesos d'aprenentatge.
- Manteniment: Són sessions en les que es desenvolupa el mètode hipopressiu. Només hi poden participar les persones que abans hagin realitzat les sessions d'aprenentatge.

Quota:

Aprenentatge: 60€/mes (mínim dos mesos)

Manteniment: 40€/mes

Grups:

GH1 Aprenentatge: Dimarts, 9.15h a 9.55h

GH2 Manteniment: Dijous, 9.15h a 9.55h

Activitat dirigida per Xavi Valls, Tècnic de l'Activitat Física i l'Esport

**PER A MÉS INFORMACIÓ:
CIUTAT ESPORTIVA BLANES**

DEPARTAMENT D'ESPORTS, SALUT, I QUALITAT DE VIDA

Ds Mas Cuní, 43 - 17300 BLANES

Tel. 972 352 322

esports@blanes.cat

www.blanes.cat/esports