



Unitat del Mètode Hipopressiu



Què és el Mètode Hipopressiu?

La musculatura de la faixa abdominal i del sòl pelvià està dissenyada per exercir de suport dels òrgans interns. Amb l'edat, l'exercici i altres factors es perd aquesta funció afavorint l'aparició de patologies com la incontinença urinària o les hèrnies, i l'antiestètica panxa flàccida. El mètode hipopressiu permet retornar aquesta funció a la musculatura.

El Mètode Hipopressiu consisteix en una sèrie d'exercicis posturals ordenats i rítmics que permeten que la faixa abdominal augmenti el seu grau de contracció involuntària en repòs, millorant la resposta enfront els increments de pressió. Mitjançant l'execució d'aquestes postures i moviments ordenats i rítmics s'aconsegueix la integració i memorització de missatges propioceptius, sensitius o sensorials que permeten retornar a la musculatura, especialment de la cavitat abdominal i pèlvica, la funció per a la qual va ser dissenyada.

Com funciona?

El Mètode Hipopressiu aporta grans millores amb només 8 setmanes de pràctica.

Després d'una senzilla exploració física i una sèrie de tests per conèixer l'estat de la faixa abdominal i del diafragma toràcic, el pacient aprendrà i realitzarà de forma progressiva un conjunt de postures hipopressives que l'ajudaran a millorar el seu estat inicial.

Les sessions duren 35 minuts aproximadament i hi ha la possibilitat de realitzar-les en grups reduïts (màxim 5 persones).

Beneficis que ens aporta:

- Excel·lent mètode de recuperació post-part
- Soluciona i preveu la incontinença urinària
- Soluciona i preveu la caiguda dels òrgans interns
- Disminueix el mal d'esquena
- Ajuda a prevenir tot tipus d'hèrnies: discals, inguinals, abdominals, etc
- Redueix el perímetre abdominal
- Millora la postura i l'equilibri
- Millora la funció sexual
- Augmenta el rendiment esportiu
- Millora la funció respiratòria
- I molts altres

* Contraindicat en persones que pateixin hipertensió, dones embarassades o que estiguin en la quarantena del post-part i malalties obstructives inspiratòries.

S'ofereix una primera visita informativa gratuïta

Marc Gorga

Instructor del Mètode Hipopressiu

Informació: 93 728 31 19