



# Unidad del Método Hipopresivo



## ¿Qué es el Método Hipopresivo?

La musculatura de la faja abdominal y del suelo pélvico está diseñada para ejercer de sostén de los órganos internos. Con la edad, el ejercicio y otros factores se pierde esta función permitiendo patologías como la incontinencia urinaria o las hernias y la antiestética barriga fofa. El método hipopresivo permite devolver esta función a la musculatura.

El Método Hipopresivo consiste en una serie de ejercicios posturales ordenados y rítmicos que permiten que la faja abdominal aumente su grado de contracción involuntaria en reposo, mejorando la respuesta frente a los incrementos de presión. Mediante la ejecución de estas posturas y movimientos ordenados y rítmicos se logran la integración y memorización de mensajes propioceptivos, sensitivos o sensoriales que permiten devolver a la musculatura, especialmente de la cavidad abdomino-pélvica, la función para la cual fue diseñada.

## ¿Cómo funciona?

El Método Hipopresivo aporta grandes mejoras con tan solo 8 semanas de práctica.

Después de una sencilla exploración física y una serie de test para reconocer el estado de la faja abdominal y del diafragma torácico, el paciente aprenderá y realizará de forma progresiva un conjunto de posturas hipopresivas que le ayudaran a mejorar su estado inicial.

Las sesiones duran 35 minutos aproximadamente y existe la posibilidad de realizarlas en grupos reducidos (máximo 5 personas).

## Beneficios que nos aporta:

- Excelente método de recuperación postparto
- Soluciona y previene la incontinencia urinaria
- Soluciona y previene la caída de órganos internos
- Disminuye el dolor de espalda
- Ayuda a prevenir todo tipo de hernias: discales, inguinales, abdominales, etc
- Reduce el perímetro abdominal
- Mejora la postura y el equilibrio
- Mejora la función sexual
- Aumenta el rendimiento deportivo
- Mejora la función respiratoria
- Y muchos otros

\* Contraindicado en personas que sufran hipertensión, mujeres embarazadas o que estén en la cuarentena del postparto y enfermedades obstructivas respiratorias.

**Se ofrece una primera visita informativa gratuita**

Marc Gorga

Instructor del Método Hipopresivo

Información: 93 728 31 19