

HIPOPRESIVOS Y PILATES

¿Hipopresivos o Pilates? ¡Mejor, una mezcla de ambos!

Las clases de Hipopilates combinan ejercicios del **Método Pilates** y **Gimnasia Abdominal Hipopresiva**.

El **método Pilates** es un método revolucionario que combina técnicas de gimnasia, Yoga y reeducación postural para modelar el cuerpo, con un sistema de ejercicios enfocado en la flexibilidad y potenciación, que reúnen tanto el cuerpo como la mente.

Por su parte, la base de la **Gimnasia Abdominal Hipopresiva** (GAH), son las técnicas respiratorias y los principios de la reeducación postural. Es una buena herramienta para:

- Moldear la figura, ya que ayuda a alisar el vientre y marcar la cintura.
- Mejorar la postura y la estabilización lumbopélvica.
- Prevenir o mejorar disfunciones uroginecológicas.
- Tonificar el abdomen y la musculatura del suelo pélvico como recuperación tras el parto o cesárea.
- Mujeres en período de perimenopausia que deseen mejorar o prevenir disfunciones.
- Mejorar la vida sexual.

En este taller vamos a combinar ejercicios de los dos sistemas de entrenamientos con el objetivo de conseguir no solo tonificar todo el cuerpo, sino también corregir las malas posturas y cuidar de la musculatura de nuestro suelo pélvico.

Vamos a **aprender** a hacer los **dos tipos de respiraciones** que se utilizan en los dos métodos que combinamos: método Pilates (respiración costal con la espiración asociada a una activación del abdomen y del suelo pélvico) y la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (una apnea que se suele hacer en torno a 10-20 segundos).

BENEFICIOS:

- La mejora de nuestra postura.
 - Aumenta el tono muscular de la espalda, faja abdominal y suelo pélvico.
 - Mejora el rendimiento deportivo.
 - Fortalecimiento y estiramiento de la musculatura corporal.
 - Producción de dopamina, equilibrado y reconexión cuerpo –mente, lo que se traduce en bienestar, relajación y mejora del estado emocional.
 - Aumento de la oxigenación y circulación.
-