

CLASES DE GIMNASIA HIPOPRESIVA

¿QUE ES?

Es una técnica de ejercicios pensados para la mujer, donde se tienen en cuenta sus características anatómicas concretas.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Has tenido un parto o piensas quedarte embarazada, no te recuperaste completamente del parto anterior.
- Estás en época perimenopausica o menopausica.
- Tienes debilidad en los abdominales o el vientre hinchado.
- Padeces problemas de incontinencia de orina, heces o gases.
- Tienes dolores abdominales, tránsito intestinal lento o estreñimiento.
- Te han practicado cirugía abdominal o ginecológica.
- Tienes un descenso de matriz, vejiga o recto.
- Eres gimnasta o bailarina profesional.
- Practicas deportes de impacto, como el tenis, la equitación, saltos, etc.

¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?

- Potencia de forma refleja los músculos del periné: la base donde se asienta la columna vertebral.
- Fortalece los abdominales oblicuos y transversos que son los que marcan la cintura y estabiliza las lumbares sin aumentar la presión en los órganos de la pelvis.
- Descomprime los ganglios linfáticos de la pelvis evitando que las piernas se hinchen y se sienta pesadez.
- Fortalece los músculos de la vagina, vejiga, ano y recto. Por lo que evita y corrige la incontinencia.
- Previene el descenso de los órganos de la pelvis, o evita que el descenso progrese.
- Fortalece las cadenas musculares que participan en la postura, por lo que se trata de un trabajo de corrección postural.

MÉTODO DE APRENDIZAJE

El grupo lo integran seis mujeres de características semejantes, lo que permite un control riguroso por parte del fisioterapeuta. El trabajo domiciliario es fundamental, la profesora te entregará material didáctico personalizado.

IMPARTE

FRANCISCA GARCÍA LÓPEZ.

Fisioterapeuta col. Nº 2625.

Directora de El Centre. Fisioterapia per a la dona.

www.elcentre.info

Especialista en fisioterapia uroginecológica, abdominal, proctológica y sexológica.

Se ocupa de recuperar las funciones que acontecen en la pelvis menor.

FECHAS, HORARIOS Y DIRECCIÓN

Todos los martes de 10 a 11 h en la calle concell de cent 417, 4-2 (junto al metro Girona y Verdaguer)

Todos los miércoles de 16 a 17 h en la calle del ángel 8 (junto al metro Fontana)

Todos los jueves de 15 a 16 h y de 18 a 19 h en la calle concell de cent 417, 4-2 (junto al metro Girona y Verdaguer)

PRECIO

55 euros mensuales.

Para hacer la inscripción llamar a **Joana: 610 91 50 54** o escribir joana@elcentre.info.

LIMITADO A 10 PLAZAS MÁXIMO, por orden de inscripción.

Nota: Si no estás segura de usar los músculos del periné correctamente será necesario realizar un primera visita individual.