

HIPOPRESIBOAK

DESKRIBAPENA **Descripción**

ZORU-PELBIKOA, ABDOMINALA ETA INGURUKO GIHARDURA LANTZEKO TEKNIKA BEREZIA: SABELAREN BARNEAN PRESIO NEGATIBOA SORTUZ EGITEN DA. **Técnica especial basada en crear presión negativa en el estómago para trabajar la musculatura del suelo pélvico, los abdominales y los músculos de alrededor.**

HELBURUAK **Objetivos**

GERRIALDEKO PERIMETROA MURRIZTEA. GORPUTZ POSTURA HOBETZEA. ZORU-PELBIKOAAREN TONUA HANDITZEA. FAJA ABDOMINALAREN TONUA HANDITZEA. TXIZA EUSTEKO GAITASUNA ERREKUPERATU. HAURDUNALDI OSTEKO ERREKUPERAZIOA. **Reducir el perímetro de la cintura. Mejorar la postura corporal. Aumentar el tono muscular del suelo pélvico y de la faja muscular. Prevenir la incontinencia urinaria. Recuperación tras el parto.**

GOMENDIOAK **Recomendaciones**

KIROL ARROPA ETA ZAPATILA EROSOAK ERABILI. SAIOETARA ESKUOIHAL TXIKI BAT ETA URA EDO EDARI ISOTONIKOA DUEN BOTILA EKARRI. **Utilizar ropa y calzado cómodo. Traer una toalla pequeña y una botella de agua o bebida isotónica.**

EZAUGARRIAK **Características**



TALDEAK **Grupos**

ASTELEHENETAN **Los Lunes**

18:30

ASTEAZKENETAN **Los Miércoles**

18:30

***IHARDUERAK 40 MINUTUTAKOAK IZANGO DIRA**
Las sesiones serán de 40 minutos



BPXport



SORALUZeko
UDALA