



DOSSIER TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

Programa impartido por Celia Moreno Barbero.

Directora y fundadora de Corpórea CM.

www.corporeacm.com

Queda prohibida la divulgación
de este dossier sin previa
autorización del centro.

BENEFICIOS TÉCNICAS HIPOPRESIVAS.

1. Reducir el perímetro de la cintura en un 8%.
2. Mejorar la postura, en 1 mes disminuyen las lordosis lumbares (p=99,9%), cervicales (p=99,8%) y cifosis dorsal (p=99,5%)
3. Aumentar el tono del suelo pélvico y de la faja abdominal en un 58%
4. Incrementar la fuerza del suelo pélvico en un 20%.
5. Mejorar la resistencia al aumentar la EPO hasta un 65%.
6. Aumentar la fuerza explosiva y la capacidad anaeróbica al elevar el metabolismo hasta un 15%.
7. Mejorar las prestaciones sexuales en mujeres y hombres por el incremento de la vascularización, la cantidad de sangre que llega al suelo pélvico.
8. Evitar y prevenir la incontinencia urinaria.
9. Gestionar correctamente las presiones abdominales.
10. Evitar prolapsos.
11. Desarrollar la atención plena.
12. Disminuir el estrés.
13. Reeducción postural y respiratoria.

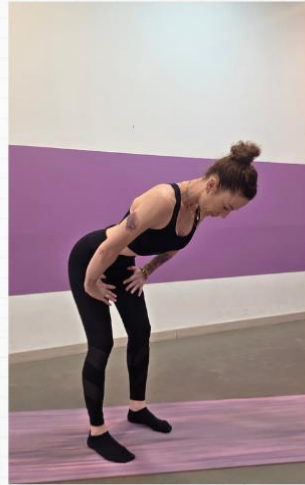
Nota: Hipertensos y embarazadas requieren adaptación específica.

OBSERVACIONES.

- **Conviene haber ido al baño antes del ejercicio de Hipopresivos - RSF.** La fuerte actividad ortosimpática provoca una inhibición del deseo de micción. Es por ello que conviene hacerlo antes puesto que se perderá la sensación de orinar y se seguiría llenando la vejiga.
- **Evitar hacerlo antes de acostarse.** Pues incrementa el metabolismo, mueve mucha energía, provoca excitación. Es contraindicado para tener el sueño paradójico. Hacer los ejercicios con un mínimo de tres horas antes de dormir.
- **No hacer RSF después de comer.** La digestión es parasimpática y el RSF es ortosimpático con lo que se perturba el proceso de digestión.

SECUENCIA Y RITMO.

- **Es preciso tener un ritmo de ejecución.** Entre repetición de cada ejercicio y entre ejercicios se realizan tres respiraciones durante las que se debe procurar respirar por la caja torácica y entrar voluntaria y suavemente el abdomen. Esto logra mantener voluntariamente una activación mínima (30%) de la faja abdominal y conservar reducida la cintura. Se realiza la inspiración por el tórax, no por el abdomen. Es preciso realizar las espiraciones lentamente para recuperar la elasticidad del sistema parasimpático.
- **Conviene seguir una progresión.** Las primeras 2 semanas se deben hacer 3 sesiones por semana de 2 repeticiones de cada ejercicio. Las siguientes 4 semanas se aumenta, progresivamente, una repetición más de cada ejercicio por semana, unas 3 repeticiones por ejercicio, hasta llegar a realizar el total de la sesión en un tiempo de entrenamiento de entre 15 y 25 minutos que luego es preciso realizar cada día durante 30 días. En el caso de Lactancia es importante observar las sensaciones corporales asociadas a la práctica.
- **20 minutos diarios durante 30 días.** Al repetir los ejercicios cada 24 horas se abrirán las vías neurológicas de músculos que recuperarán su funcionalidad, su tono. Algunos músculos como la faja abdominal y el periné que el sedentarismo, las presiones, el ejercicio o el parto los han distendido y están más flácidos y alargados, se tonificarán, se reducirá el perímetro de la cintura y aumentará el tono muscular de base de la misma y del suelo pélvico. Ambos serán más eficaces para contener, uno como faja y otro como sostén de los órganos internos. Otros músculos que se han acortado por inactividad y malas posturas, cuadrado lumbar, pectoral, psoas ilíaco,... recuperaran su longitud idónea para mantener la postura y evitar dolor. **Después de los 30 días** se debe **re-evaluar** para comprobar las mejoras y decidir en función de las mismas la asiduidad a seguir. Normalmente, después de un mes, para **seguir mejorando** es suficiente con realizar 20 minutos dos a tres días a la semana.



www.corporeacm.com

