

Especialistas internacionais presentarán as novas técnicas hipopresivas en #Gondomar.

Escrito por Redaccion @valminorinfo
Mércores, 29 Xullo 2015 18:46



Un conxunto de exercicios posturais e respiratorios coñecidos como "técnicas hipopresivas" ten tomado pulo na última década no eido das terapias e ximnasia saudables. As mesmas foron presentadas a pasada fin de semana en Nigrán pola [Low Pressure Fitness](#), entidade promotora da especialidade. Agora será Gondomar quen acollerá unha conferencia e clase práctica sobre esta técnica este xoves 30 de xullos ás 19 horas no Centro Neural (Avda. Don Diego de Sarmiento de Acuña s/n).

Técnicos con avaliación internacional presentarán teórica e de forma práctica esta técnica a base de exercicios posturais e respiratorios que implican a unha porcentaxe moi elevada de músculos e que diminúen a presión intra-abdominal, segundo dá coñecer o site da Low Pressure Fitness. Afirman ser "moi eficaces en previr diferentes tipos de patoloxías e aportar melloras en canto ao rendemento físico e estético".

Engaden que entre os seus múltiples beneficios destacan a tonificación da musculatura abdomino-perineal, a reeducación postural, redución do perímetro da cintura e a prevención de disfuncións como a incontinencia urinaria, entre outras.

O evento conta co patrocinio do Concello de Gondomar.

Â