

ADOMINAL HIPOPRESIVA

La gimnasia abdominal Hipopresiva es una metodología de ejercicio concebida no solamente para tonificar los músculos abdominales, sino también para fortalecer el suelo pélvico y los estabilizadores de la columna.

La presión dentro del abdomen está muy ligada con los músculos del tórax, de la pelvis y de la espalda. Y precisamente el objetivo de este entrenamiento es la estabilización central y el trabajo muscular sin exceso de presión intra-abdominal.

En este curso, se aprenderán las principales posturas y contarás con un profesorado que orientará para realizar las posturas de la forma correcta y asegurarse que lo estás realizando de forma adecuada.

La base de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva son las técnicas respiratorias y los principios de la reeducación postural. Es una buena herramienta para:

- Tonificar la musculatura abdomino-perineal.
- Prevenir o mejorar disfunciones uroginecológicas.
- Aumento general de la vascularización corporal.
- Reducir los dolores de espalda.
- Regular los parámetros respiratorios.
- Mejorar el tránsito intestinal.
- Son ejercicios potencialmente beneficiosos para mejorar la vida sexual.

OBJETIVOS

Contribuir a una mejora psicofísica de los/as asistentes que incida directamente sobre su salud, mediante el fomento del desarrollo psicomotriz y del conocimiento del propio cuerpo.

- Mejora la postura corporal.
- 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.

CONTENIDOS

- Respiración y postura.
- Iniciación a la gimnasia hipopresiva
- Moviéndonos en apnea
- Activa tu abdomen
- Ejercicios en Colchoneta de Suelo
- Hipopresivos con bloques

METODOLOGÍA

La metodología de dicha área debe ser participativa, dinámica y abierta. El trabajo grupal será la forma de organizar las clases, el profesor deberá evaluar cuál es el nivel del grupo y sus ritmos para adecuarse a los mismos y seleccionar los contenidos, su distribución en el tiempo y en las sesiones y el nivel al que se deben impartir. Las clases se dividirán en tres partes: **puesta en marcha, expresión-comunicación y relajación.**

Se deberá realizar un seguimiento continuo de la evolución de cada uno de los alumnos para ir adaptando a lo largo del curso los aspectos antes mencionados. El profesorado deberá **combinar las necesidades grupales con las necesidades individuales**, ya que no son siempre coincidentes y deberá intentar equilibrarlas e ir adaptando el ritmo de las clases a dichas necesidades. Los alumnos deberán ser atendidos **en función de las posibilidades y limitaciones propias de su condición física.**

También el profesorado deberá potenciar en muchos de los talleres de esta área no sólo el aspecto físico de la actividad, sino que también deberá **ayudar a los alumnos a explorar su expresión artística y creativa a través del cuerpo, del movimiento y de la gestualidad.**

<p>Estos contenidos son de carácter orientativo y será el profesorado quien los adapte durante el curso en función de las características y evolución de cada grupo.</p>
