



TRABAJO ABDOMINAL HIPOPRESIVO

El TRABAJO ABDOMINAL HIPOPRESIVO es una técnica muy eficaz para el trabajo y fortalecimiento del suelo pélvico.

Es una de las técnicas que encontrarás en estas sesiones, junta con otras de Yoga, de Pilates y de tonificación en general.

Pero el TRABAJO ABDOMINAL HIPOPRESIVO no es apto para todo el mundo.

¿A qué nos referimos con esto?

CONTRAINDICACIONES:

A qué **NO DEBEN** realizar trabajo hipopresivo las personas con estas patologías:

1. Hernia de iato, inguinal o de pared abdominal
2. Hipertensión (ni aunque esa hipertensión esté regulada con pastillas)
3. Embarazada o personas que crean que pueden estarlo
4. Especial cuidado en épocas de lactancia y con hernias viscerales.

Además, es recomendable no haber comido sólido antes de la sesión (aprox. hora y media), pudiendo tomar líquidos.

Sin embargo, está **ESPECIALMENTE RECOMENDADO** para personas con problemas de hernias discales, incontinencia, postparto, hiperplasia y es complementario para deportistas mejorando su rendimiento.