

## PRESENTAZIONE CORSO

# HIPOPRESSIVA, COS'È?

**VENERDÌ 11 E 18 NOVEMBRE 2022 - ORE 18**  
**SALA LAMM PORCARI**

La Ginnastica Hipoessiva è una tecnica di allenamento che, grazie ad una speciale sequenza di respirazione combinata a specifiche posizioni posturali che aiutano a contrarre i muscoli, va a tonificare la fascia addominale e il pavimento pelvico, attivando le fibre involontarie di quest'ultimo e riequilibrando al contempo la staticità della colonna vertebrale.

**PRESENTAZIONE E CORSO A CURA DI :**  
Aliento Personale Trainer



## PRESENTAZIONE CORSO

# HIPOPRESSIVA, COS'È?

**VENERDÌ 11 E 18 NOVEMBRE 2022 - ORE 18 - SALA LAMM PORCARI**

Gli esercizi di Hipopressiva eseguiti nel modo giusto e sotto la supervisione professionale, apportano al nostro corpo numerosi benefici quali:

- Tonificazione dei muscoli della fascia addominale e riduzione del girovita, senza aumentare la pressione sugli organi interni del bacino;
- Riduzione e prevenzione dell'incontinenza urinaria;
- Trattamento e prevenzione del prolasso degli organi pelvici;
- Prevenzione dell'ernia addominale;
- Miglioramento della funzione respiratoria;
- Miglioramento delle funzionalità sessuali;
- Miglioramento della postura e dell'equilibrio lavorando sulla muscolatura;
- Prevenzione del mal di schiena;
- Miglioramento della circolazione a livello della pelvi e delle gambe.

Nell'incontro gratuito affronteremo i seguenti punti:

- **INTRODUZIONE ALLA GINNASTICA HIPOPRESSIVA**
- **PROVA PRATICA DEGLI ESERCIZI**
- **SPAZIO ALLE DOMANDE**

Per la serata di presentazione sarà necessario munirsi di un tappetino fitness e un asciugamano.

**PRESENTAZIONE E CORSO A CURA DI :**

Aliento Personale Trainer