



## HIPOPRESIBO IKASTAROA

(urtarrietik-apirilera)

	GOIZEKO TALDEA	ARRATSALDEKO TALDEA
IRAKASLEA	EIDER - GELTOKI FISIOTERAPIA ZENTROKO FISIOTERAPEUTA - HIPOPRESIBOTAN ESPEZIALIZATUA	ESTHER - PILATESEN ADITUA - HIPOPRESIBOTAKO SAIOAK EMATEN DITU
EGUNA	ASTEARTEA	ASTELEHEN ETA ASTEAZKENA
ORDUA	9.30TIK 10.30TARA	4TIK 4.30TARA ( ORDU ERDIKO BI SAIO)
LEKUA	PLAZA BERRIKO ABASTOSEKO ERAIKINA (GOIKO PISUA. 4. GELA)	PLAZA BERRIKO ABASTOSEKO ERAIKINA (GOIKO PISUA. 4. GELA)
PLAZA KOPURUA	GEHIENEZ 10 PERTSONA	GEHIENEZ 10 PERTSONA
PREZIOA	TALDEA OSATZEAN ADOSTUKO DA	TALDEA OSATZEAN ADOSTUKO DA
IZENA EMATEKO	URTARRILAK 9A BAINO LEHEN <a href="mailto:Gurealtzoan@gmail.com">Gurealtzoan@gmail.com</a> 653.70.50.68	

Teknika hipopresiboak gihar abdominalak eta zoru pelbikoa tonifikatu eta gorputzeko postura hobetzen laguntzen duten teknikak dira.

Arnaste diafragmatikoan oinarrituz, barrunbe abdominaleko presio gutxitzea sortzen da. bertako gihar zuntzak era erreflexuan aktibatuz. Zoru pelbikoan ere eragin berbera sortzen du.

Hasiera batean erditze ondorengo lan bezala planteatzen bazen ere, teknika hauen garapena osasun eta kirol arlora zabaldu dira.

Izan ere, erakutsi dituzten onurak erditu duten emakumez gain, norbere gorputza zaindu, egokitu, indartu eta hobetu nahi duten edozein pertsonentzat baligarri dira:

- Gihar abdominalak eta zoru pelbikoko giharrak tonifikatu.
- Hobekuntza posturalak, estetikoak eta funtzionalak sortzu.
- Gernu-inkontinentziak, prolapsoak, herniak, eta abar sahiestu.
- Arnasketa ahalmena hobetu.
- Eguneroko energia hobetu.
- Digestio sistema egokitu.
- Kirol errendimendua hobetu.

