

Ejercicios Hipopresivos: Explicados paso a paso, con imágenes

# EJERCICIOS **HIPOPRESIVOS**

EXPLICADOS  
PASO A PASO,  
**CON**  
**IMÁGENES**



**MATEO LÓPEZ VERA**

Fecha de publicación: 15 diciembre, 2016

Autor: Mateo López Vera

Longitud de impresión: 93

Idioma: Español

¿Has oído hablar de los populares abdominales hipopresivos y de sus efectos beneficiosos para la salud? Entre sus extraordinarios beneficios, podemos nombrar:

- Reducción de la cintura
- Tonifica la musculatura
- Disminuye los dolores de espalda
  - Mejora la postura
- Reduce la incontinencia urinaria
  - Ideal para el postparto
  - Mejora la función sexual
  - Mejora la calidad el sueño
- Estimula la función de sistema digestivo
  - Evita hernias y prolapsos
- Mejora la capacidad cardiopulmonar
  - Mejora el equilibrio
- Aumenta el rendimiento deportivo
  - Previene lesiones

Ejercicios hipopresivos explicados, y acompañados con imágenes

El objetivo de esta guía práctica es explicar paso a paso los principales ejercicios hipopresivos, con sus correspondientes fotografías para facilitar la ejecución correcta. La imagen que se puede apreciar en la portada es un ejemplo extraído de uno de los ejercicios.

Índice de Contenidos:

- Presentación
- Beneficios
- Antes de comenzar
- Pre calentamiento
- Ejercicios básicos individuales
  - Venus
  - Atenea
  - Artemisa
  - Aura
  - Maya
  - Hestia
  - Deméter
  - Freya
  - Gaia
  - Afrodita
  - Perséfone
- Ciclo de ejercicios
- Ejercicios con pared

Ejercicio con piernas en la pared  
Freya con pared  
Ejercicios hipopresivos en pareja  
Aura en parejas  
Atenea y Hestia  
Hestia en parejas  
Ejercicios hipopresivos asimétricos  
Ejercicios hipopresivos con pelota  
Aura con pelota  
Gaia con pelota  
Afrodita con pelota  
Maya invertida en pareja con pelota  
Errores típicos de los ejercicios hipopresivos

<https://tezfiles.com/file/2882e20dfa2ef/2pNCtHqR5.pdf.rar>