

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

<http://yep.pm/lwZUXSti5/hpnEfJiQV.pdf.rar>