

Qué son y cómo se hacen los abdominales hipopresivos por Clínica Rozalén

Los abdominales hipopresivos consisten en la realización de posturas y movimientos que, combinados con diversos métodos hipopresivos, buscan reforzar el periné solventando los problemas de incontinencia y reduciendo el perímetro de la cintura. En los últimos años, la popularidad de los hipopresivos ha ido en aumento. Pero ¿Se sabe todo sobre ellos? Clínica Rozalén, el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, cuenta todo sobre este innovador método de ejercicio

El creador de los ejercicios hipopresivos fue el Dr Marcel Caufriez a principios de los años 80, cuando investigaba sobre la incontinencia urinaria relacionada con los esfuerzos abdominales y el mal reparto de las presiones en el abdomen, causantes de la relajación del suelo pélvico.

Los ejercicios hipopresivos consisten en realizar movimientos y posturas que, combinados con técnicas hipopresivas y bajo la atenta mirada de un profesional, disminuyen la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica. Este tipo de prácticas han ido adquiriendo popularidad en los últimos años, ya que está demostrado que los abdominales tradicionales pueden dañar la espalda si se ejercitan incorrectamente o sin tener una preparación previa y tienen efectos secundarios para el suelo pélvico, como la incontinencia urinaria o la diástasis, separación de los músculos rectos del abdomen.

Lo ideal es practicarlos cuantos más, mejor. Pero lo realmente importante es adquirir una buena concienciación postural. Se recomienda comenzar con un profesional que dirija y aprender bien, para posteriormente practicar a solas al menos 20 minutos y 3 días por semana.

En la Clínica Rozalén se enseña a los clientes con el objetivo de que aprendan y lo practiquen en casa. Se imparten clases individuales y colectivas que oscilan entre los 13 euros por sesión colectiva, 4 personas máximo, y 40 euros si son personalizadas.

Instrucciones

¿Cómo se realizan los abdominales hipopresivos? El primer paso es adquirir una postura: sentado, de pie, etc. A continuación, se debe estirar la espalda lo máximo posible y realizar inspiraciones profundas: exhalar, “meter” el abdomen y quedarse en esa misma postura llamada apnea expiratoria unos 10 segundos. Durante la realización de estos ejercicios se debe echar hacia dentro la barbilla, como si se tuviese papada, así se estirará la columna vertebral. Tras esto, se debe tomar aire intentando mantener la postura, se vuelve a una nueva apnea expiratoria y se comienza de nuevo. Así hasta 3 veces, tras las que se descansa. Se repite el procedimiento en varias posturas.

Beneficios de los abdominales hipopresivos

Previenen las hernias abdominales, discales o inguinales, reducen el perímetro abdominal, disminuyen el dolor de espalda, esto se debe a que los abdominales hipopresivos provocan la separación de las vértebras y las descomprimen por la disminución de la presión, de forma que las molestias de lumbago

o los dolores de espalda disminuyen, y hasta pueden llegar a desaparecer. Reducen la barriga, los abdominales hipopresivos contraen la faja abdominal de manera no voluntaria, reduciendo así la "tripita", mejoran el tránsito intestinal si se combinan con una dieta saludable, mejoran las relaciones sexuales, esto se debe a que durante los ejercicios hipopresivos se generan endorfinas relacionadas con el placer y el bienestar, además de que se mejoran los movimientos físicos y la respiración. Facilitan el pre y el post parto, los abdominales hipopresivos surgieron de la fisioterapia post parto y son los ejercicios más recomendados para antes (no durante el embarazo) y después de dar a luz. Mejoran la capacidad pulmonar y la función cardíaca.

Acerca de la Clínica Rozalen

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 3 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

CLÍNICA ROZALEN

C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid

Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid

Tfno.: 914 65 84 64 ? Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN

C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid

Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228 Ver mapa

www.clinicarozalen.com

Datos de contacto:

Clínica Rozalén

915 04 44 11

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Madrid Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>