

# ENTRENAMIENTO HIPOPRESIVO



by Reebok  
SPORTS CLUB

## ¿Qué es el método Hipopresivo y cuáles son sus beneficios?

El método Hipopresivo trata de crear una disminución de la presión en las cavidades torácica, abdominal y pélvica mediante la adopción de determinadas posturas, la realización de movimientos específicos y el juego respiratorio.

Se ha observado que estas maniobras, repetidas minuciosamente, producen efectos beneficiosos en el organismo:

- La reducción de cintura.
- Mejoran la postura.
- Mejoran las funciones sexuales.
- Ayudan a prevenir y a frenar la incontinencia urinaria.
- Mejoran el funcionamiento abdominal y el tránsito intestinal.

## ¿De qué consta el programa?

- **14 sesiones de 30 minutos** siempre con un **Entrenador Personal**, realizadas durante un periodo de **6 semanas**. Además terminado este periodo, se prescribirá el trabajo a realizar en las siguientes 4 semanas.

Incluirá también una valoración al principio del programa y otra al final las 10 semanas de entrenamiento para evaluar los resultados obtenidos.

## Precio

**357 €** para socios y **459 €** para no socios.