

# EJERCICIOS HIPOPRESIVOS: ABDOMINALES SIN RIESGO



Los **ejercicios hipopresivos** son una alternativa saludable y efectiva para la tonificación de los músculos abdominales.

*En solo dos meses de prácticas, la cintura se reduce y la faja abdominal está más tensa y firme. Los beneficios de tonificar la faja abdominal son muy amplios y conocidos. Descubrámoslos en esta nota.*

Por Lic. Valeria Tracogna

Tener una faja abdominal competente repercute directamente sobre nuestra salud y estética. Cuando nos referimos a los abdominales, deberíamos entenderlos como un grupo muscular que trabaja de forma conjunta. Todos ellos (oblicuos, recto y transverso) son sinergistas y tienen como función principal sostener, proteger y estabilizar las estructuras internas. Es decir, son músculos posturales.

El 69% de sus fibras musculares son fibras tónicas cuya función principal es sostener y estabilizar de forma involuntaria o refleja.

Si todo funciona bien, nuestra faja abdominal debería estar activada permanentemente, de forma inconsciente, protegiendo nuestra columna y órganos internos.

Los ejercicios hipopresivos logran mejorar esta activación, inconsciente de nuestros músculos abdominales. Mejoran su función y, en pocos meses de entrenamiento, la faja abdominal tiene más ajuste. Una faja abdominal más tensa se traduce en una disminución del perímetro de la cintura. Este es uno de los grandes beneficios de los hipopresivos.

Nuestros abdominales se tonifican, ajustan y sostienen mejor, y por ende, nuestra circunferencia abdominal se reduce.

A diferencia de cualquier otro ejercicio físico, ***los hipopresivos logran disminuir la presión intra-abdominal. De allí su nombre, hipo (baja) presivos (presión).***

Esta disminución de la presión interna logra una activación de la musculatura abdominal y perineal, incidiendo sobre las fibras tónicas. ¡El 69% en el abdomen y el 80% en el periné!

### **La técnica hipopresiva**

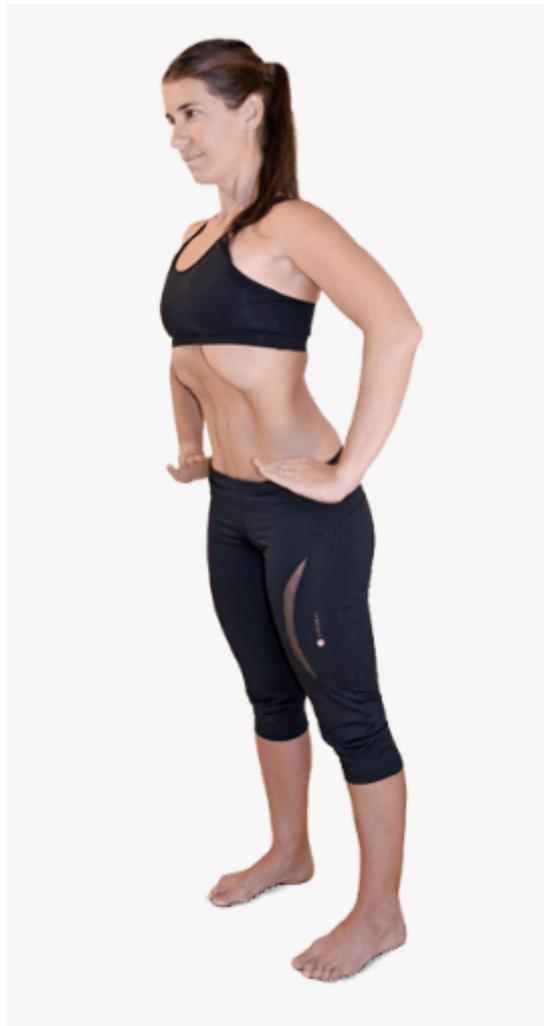
Los hipopresivos son ejercicios posturales y respiratorios que provocan una bajada en la presión intra-abdominal, pélvica y torácica.

En laboratorio se observa, que a menor presión interna, mayor es la activación de la musculatura abdominal y perineal.

Cada uno de los ejercicios hipopresivos que utilizamos en la actualidad ha sido evaluado en laboratorio. La técnica hipopresiva no da lugar a la improvisación y para que funcionen debemos respetar los principios técnicos.

Las pautas posturales comunes a todos los ejercicios hipopresivos son las siguientes:

- -Autoelongación de la columna.
- -Estiramiento cervical.
- -Decoaptación escapular.
- -Inclinación del eje adelante.



Te invitamos a conocer más y probar esta técnica con nuestra DEMO GRATUITA del curso online.

Click aquí para registrarte: [REGISTRO DEMO GRATIS](#)

**Link to Original article:** <https://www.iidca.net/noticias-news/ejercicios-hipopresivos-abdominales-sin-riesgo?elem=274013>