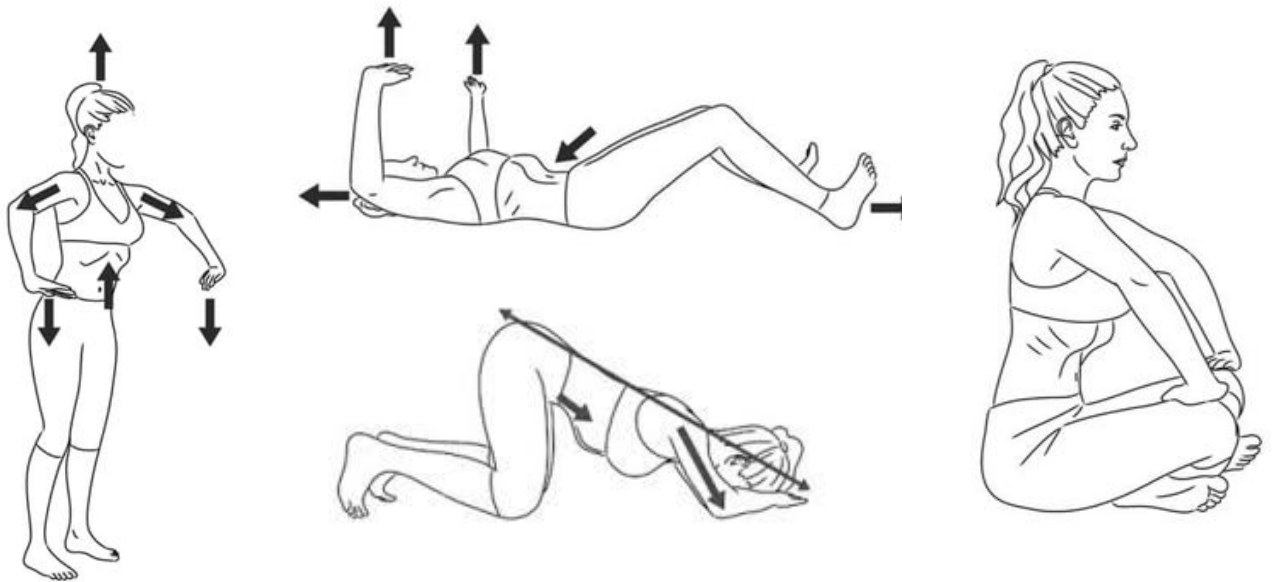




HIPOPRESIVOS

RECUERDA

- Mantener la postura hipopresiva durante todos los ejercicios.
- La postura más la respiración es la clave para trabajar el tono de tu suelo pélvico y abdomen.
- La apnea es opcional.
- Si no notas la activación de tu suelo pélvico o faja abdominal actívalo de forma voluntaria en la exhalación.
- Realiza de 8 a 10 respiraciones por postura.
- Intenta mantener un ritmo constante durante la práctica, no cortes el entrenamiento.
- No ingieras ningún alimento como mínimo una hora antes de la práctica.



BOCA ARRIBA

1. Brazos en posición 1 y rodillas semiflexionadas
2. Brazos en posición 2 y rodillas semiflexionadas
3. Brazos en posición 3 y rodillas semiflexionadas
4. Movimiento brazos P1 a P3 con rodillas estiradas o dobladas
5. Puente glúteo con brazos en A
6. Puente glúteo estático con movimiento de brazos de A a V



SEDESTACIÓN (SILLA/INDIA)

1. Manos presionan rodillas
2. Movimiento asimétrico desde P2
3. Movimiento brazos P3 - P1



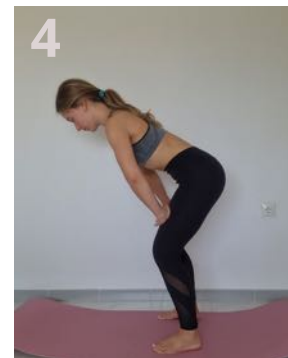
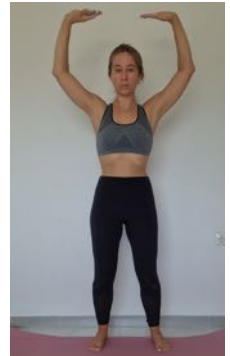
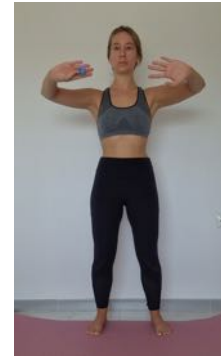
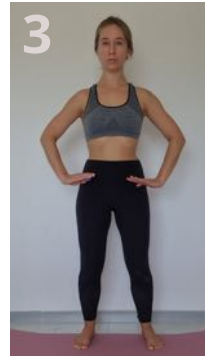
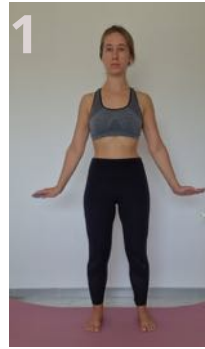
CUADRUPEDIA

1. Cuadrupedia normal
2. Movimiento brazos (D+I)
3. Movimiento piernas, patada (Alternando)
4. Con una pierna estirada (D+I)
5. Antebrazos apoyados



DE PIE

1. Posición de A
2. Movimiento brazos A - V
3. P1, P2, P3
4. Apoyo de manos en muslos + empuje



@nombredemujer
info@nombredemujer.es

