Effetti

- **Tonificazione** della muscolatura interessata
- **Prevenzione** e cura delle disfunzioni pelvi perineali e addominali
- **Riduzione** delle algie vertebrali
- **Controllo** delle ernie inguinali, perineali e le Diastasi dei retti addominali
- **Riequilibrio** della postura
- **Migliorando** il controllo respiratorio e la vascolarizzazione con miglioramento del benessere globale

Si realizza tramite l'**attivazione** dei muscoli ipopressivi e l'inibizione di quelli iperpressivi, con **tecniche**, **posture** ed **esercizi** in sequenza e con ripetizioni in progressione.

Una pratica di ginnastica che si svolge sia in forma **Personal** che di **Gruppo** dopo accurato colloquio e controllo posturale con test specifici dedicati, svolti da personale qualific

Per il gruppo:
- Un **incontro** teorico pratico
- **Lezioni** di gruppo
- **Una volta** a settimana
- Durata **45'**

Sia i Personal che il Corso, presso il Centro sono tenuti dalla **prof.ssa Pasta Grazia**, Chinesiologo, Personal Trainer, Docente **Back School** e **Fcsm**, socio **UNC** e **GSS**, **Formato Metodo Hiipopressivo GAH** e **RSF** del **dott. M. Caufriez.**

CONI Ente di promozione sportiva ITALIA

asi ASSOCIAZIONI SPORTIVE SOCIALI ITALIANE

Per info
Contattaci

SEGRETERIACNG@GMAIL.COM

FISSO: 039-2050962
WHATSAPP: 329-2328417

VIA SCHIAPARELLI 6
20852 MB – VILLASANTA

NG CENTRO di CHINESIOLOGIA



WWW.NUOVAGINNASTICA.COM

Metodo **Hipopressivo**

NUOVA GINNASTICA

Cosa è

Il termine **“IPOPRESSIVO”** deriva da **“hipo”** ovvero meno e da **“pression”** pressione. Nella nostra vita creiamo spesso situazioni di **sforzi costanti** con conseguenti iperpressioni negative sugli organi interni che, se non ben controllate, generano a lungo andare situazioni di **incontinenze**, **prolassi**, **diastasi dei retti addominali**, **ernie discali**, **ombelicali** e **addominali.** Per far fronte a ciò **Marcel Caufriez** negli anni ’80 ha sviluppato un **metodo** funzionale preventivo e curativo.

Questo metodo viene considerato ad oggi un **“cambio di paradigma”** per la pratica degli addominali proprio per la sua particolare cura nella gestione dell’attivazione profonda ed è definito come:

“...un insieme ordinato di esercizi posturali ritmici, ripetitivi e sequenziali che permettono l’integrazione, la memorizzazione di messaggi propriocettivi sensitivi o sensoriali associati ad una postura particolare, passando alla fase di automatizzazione tramite la pratica”.

caufriez concept

método ipopresivo m.caufriez

Le **tecniche ipopressive** sono divise in:

- **G.A.H.** “Ginnastica Addominale Hipopressiva” per le patologie
- **R.S.F** “Riprogrammazione Sistemica Funzionale” per il fitness.

Gli esercizi ipopressivi mirano a **controllare**, **contenere** e **diminuire** le **iperpressioni** a livello pelvico e addominale, permettendone la gestione nel quotidiano, nell’attività fisica e nello sport, **migliorandone la performance**.
Sono molto utili per gestire il post parto, le protrusioni addominali e le **Diastasi dei retti Addominali** sia in forma conservativa che nel **pre e post chirurgico**.

