

Norentzat?

Bere onurak jende guztiak somatzen ditu, gizona zein emakumea izan da. Bakarrik arazoak eman diezaike hipertentsioa pairatzen duten pertsoneri.

16 urtetik aurrera.

¿Para quién?

Su práctica y beneficios se extienden a todo el público, tanto femenino como masculino, solo existe una contraindicación para aquellas personas que tienen hipertensión. .

A partir de 16 años.

Onurak !!

- Bizkarreko minak saihesten ditu
- Erditze baten ondoren gorpuzkera liraintzen du
- Gernu galerak saihesten ditu
- Malgutasun orokorra hobetzen du

¡¡ Beneficios !!

- Previene dolores de espalda
- Recupera la figura tras el parto.
- Previene la pérdida de orina
- Mejora la flexibilidad general.

G. ABDOMINAL HIPOPRESIVA

ORDUTEGIA

Ostirala

11:00-11:50

17:00-17:50

18:00-18:50

HORARIO

Viernes

11:00-11:50

17:00-17:50

18:00-18:50



SAKONETA KIROLDEGIA

Sabino Arana, 77- 48940 Leioa

Tel. 94 400 80 59

uki.idm@leioa.net

Sarrera

Presiobeheko gimnasia abdominala sabeleko giharrak eta pelbis beheko muskulatura indartzeko modu onuragarria da.

Gorputzaren alde hauek indartzeak gernu galerak saihesten ditu, erditze baten ondoren muskulatura birgaitzen du, gorpuzkera moldeatzen du eta bizkarmina gutxitzen du.

Kontzentrazioa eta arnasketa batzen dituen teknika bat da.

Introducción

La gimnasia abdominal hipopresiva es un método beneficioso para fortalecer la musculatura del suelo pélvico lo cual previene de pérdidas de orina, rehabilita la musculatura de esta zona después de un parto, moldea la figura y previene dolores de espalda.

Es una técnica que combina la respiración y la concentración.

Erabilera araudia:

1. Aktibitatean izena eman ezarritako epean.
2. Saioetan puntuala izan.
3. Saioek 50 minutu iraungo dute.
4. Aldagelak erabili arropaz aldatzeko, eta poltsak edo motxilak armairuetan utzi.
5. Berria den edozer jakinarazi begiraleari: hasiberria, lesioak, sasoi fisikoa.
6. Begiraleak esandakoari jarraitu uneoro.
7. Ur botila eraman beti, eta koltxoia erabiliz gero, eskuzapia ere bai.
8. Eskuzapia erabili izerdia lehortzeko.
9. Galtzetinak erabili.

Normativa de uso:

1. Inscribirse a la actividad en los plazos establecidos.
2. Ser puntual al inicio de las sesiones.
3. Las sesiones tendrán una duración de 50 minutos.
4. Utilizar los vestuarios para cambiarse de ropa y depositar las bolsas-mochilas en las taquillas.
5. Informar al monitor/a de cualquier circunstancia novedosa: principiante, lesionado/a, estado de forma.
6. Seguir las instrucciones dadas por el monitor/a en todo lo referente a la actividad.
7. Lleva siempre una botella de agua y también será necesario llevar una toalla.
8. Utilizar la toalla para secar el sudor producido.
9. La actividad se realizará en calcetines.