

## TÉCNICAS HIPOPRESIVAS.

- **ORIGEN y BENEFICIOS**

El origen de la gimnasia hipopresiva, se lo debemos a Marcel Caufriez, Doctor en Ciencias de la Motricidad y especializado en rehabilitación (sobretudo uro-ginecológica). En 1980 ideó una serie de ejercicios que eran beneficiosos para la faja abdominal, pero no tenían efecto negativo sobre el suelo pélvico.

En 2006 el Dr Caufriez, en base a la Gimnasia Abdominal Hipopresiva (GAH), desarrolla las Técnicas Hipopresivas aplicadas a la prevención y mejora de la salud, la estética y el rendimiento deportivo.

Estas técnicas, estimulan y crean redes neuronales que provocan cambios en el organismo. Todas las posiciones articulares están enfocadas a estimular una correcta postura y una respiración activa. La práctica hipopresiva, utiliza situaciones de APNEA, con una contracción voluntaria de los músculos respiratorios y del suelo pélvico. Esta voluntariedad en el ejercicio, consigue:

- ✓ Aumento del tono muscular del suelo pélvico
- ✓ Aumento de la fuerza muscular en los músculos respiratorios: diafragma, escalenos, intercostales, serratos.
- ✓ Aumento del tono muscular en la faja abdominal (transverso del abdomen, oblicuos, recto anterior, piramidal) y disminución del perímetro abdominal.
- ✓ Autoelongación de la columna cervical y corrección de la colocación de la pelvis en general
- ✓ Mejora de los valores respiratorios (flujo espiratorio máximo - <https://enfermeriacreativa.com/2017/03/05/peak-flow/> )
- ✓ Aumento del **hematocrito** al esfuerzo (proporción de hematíes en sangre durante el esfuerzo y por tanto, capacidad de transporte de O<sub>2</sub>)
- ✓ Mejora la incontinencia urinaria derivada del parto al recuperar el tono del suelo pélvico
- ✓ Reequilibra el centro de gravedad, disminuyendo la lordosis lumbar y la cifosis dorsal, así como la escoliosis (desviación lateral de la columna)
- ✓ Mejora la flexibilidad dorsolumbar

Los beneficios y popularización de las técnicas hipopresivas, han facilitado que se utilicen, no sólo como técnicas de rehabilitación, sino también en el campo del entrenamiento deportivo, cambiando la forma tradicional de hacer abdominales, aliviando la presión torácica y abdominal y reeducando la respiración y evitando lesiones gracias a una correcta postura y un tono muscular general adecuado.

<http://www.sportvicious.com/2012/01/tecnicas-hipopresivas-origen-accion-e-investigaciones/>

<https://www.ensuelofirme.com/abdominales-hipopresivos-y-sus-beneficios/>

<https://youtu.be/K9aXwFae8-U>

- **CONTRAINDICACIONES**

La gimnasia hipopresiva no está indicada en algunos casos:

- Embarazadas
- Personas con Hipertensión arterial
- Personas con problemas de flujo gastroesofágico (reflujo, hernia de hiato)

- **CÓMO SE REALIZAN LOS EJERCICIOS**

Se realiza una respiración costal seguida de una APNEA espiratoria aguantando de 10 a 30 segundos, en diferentes posturas, tanto de pie como tumbado o sentado. Se adoptará siempre una postura recta con los hombros hacia atrás y alejados de las orejas; en todo momento se tendrá el diafragma controlado y NO relajado.

Es conveniente realizar los ejercicios por la mañana y no después de comer (esperar al menos dos horas después de comer), pero es recomendable beber algo de líquido antes de la sesión.

