

## GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA





Bipedestació mans a cintura Bipedestación manos en la cintura



Bipedestació mans a 90º Bipedestación manos a 90º



Bipedestació mans a 120º Bipedestación manos a 120º







Estirada mans a cintura Estirada manos en la cintura

Estirada mans a 90º Estirada manos a 90º

Estirada mans a 120º Estirada manos a 120º



Sedestació mans a cintura Sedestación manos en la cintura



Sedestació mans a 90º Sedestación manos a 90º



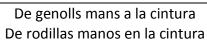
Sedestació mans a 120º Sedestación manos a 120º



## GIMNÀSTICA ABDOMINAL HIPOPRESSIVA









De genolls mans a 90º De rodillas manos a 90º



De genolls mans a 120º De rodillas manos a 120º



Quadrupèdia Cuadrupedia



Estirada amb recolzament creuat al genoll/Estirada con apoyo cruzado en la rodilla



Bipedestació amb flexió de tronc Bipedestación con flexión de tronco

## Tècnica de gimnàstica abdominal hipopressiva:

- 1. Agafar aire (inspirar).
- 2. Deixar anar tot l'aire (espirar).
- 3. Amb la barbeta endins i en apnea espiratòria (sense agafar aire):
  - Elevació de costelles.
  - Elongació dels colzes.

Realitzar 3 repeticions de cada exercici aguantant l'apnea espiratòria durant 20".

Realitzar respiracions normals cada cop que sigui necessari per recuperar la respiració basal.

## Técnica de gimnasia abdominal hipopresiva:

- 4. Coger aire (inspirar).
- 5. Dejar todo el aire (espirar).
- 6. Con la barbilla hacia dentro y en apnea espiratoria (sin coger aire):
  - Elevación de costillas.
  - Elongación de codos.

Realizar 3 repeticiones de cada ejercicio aguantando la apnea espiratoria durante 20". Realizar respiraciones normales cada vez que sea necesario para recuperar la respiración basal.

Clicar a sobre cada imatge per poder visualitzar els videos de com s'han de realizar els exercicis. Utiliza tu navegador habitual. Para visualizar el vídeo toca la imagen o haz click sobre ella.