

# Hipopresivos

Pinsach & Rial



## BRIVIESCA

### 14 de Noviembre

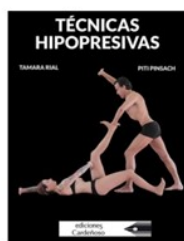
CONFERENCIA ABIERTA

CAJA CIRCULO LA TEJERA 1

17,30 a 18,30h

CLASE MAGISTRAL

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
Avda.MENCIA DE VELASCO 29



19 a 21h

Clase 40€  
Clase+Libro 50€

Impartido por  
Dra. Tamara Rial

COLABORA EL AYUNTAMIENTO DE BRIVIESCA  
Y CONCEJALÍA DE JUVENTUD Y DEPORTE



Información

652912614

yonelabadauta@hotmail.es

info@hipopresivos.com

# Hipopresivos

Pinsach & Rial



## BRIVIESCA

### 14 de Noviembre

CONFERENCIA ABIERTA

CAJA CIRCULO LA TEJERA 1

17,30 a 18,30h

CLASE MAGISTRAL

POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
Avda.MENCIA DE VELASCO 29



19 a 21h

Clase 40€  
Clase+Libro 50€

Impartido por  
Dra. Tamara Rial

COLABORA EL AYUNTAMIENTO DE BRIVIESCA  
Y CONCEJALÍA DE JUVENTUD Y DEPORTE



Información

652912614

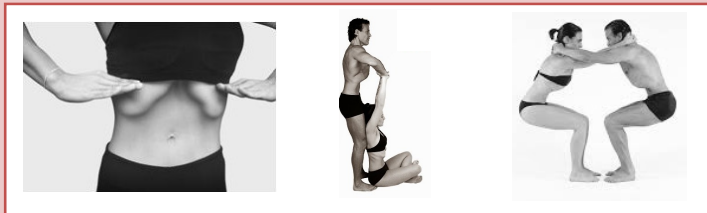
yonelabadauta@hotmail.es

info@hipopresivos.com

## ¿QUÉ SON LOS HIPOPRESIVOS?

Son ejercicios posturales y respiratorios que implican a un porcentaje muy elevado de músculos y que disminuyen la presión intraabdominal. Son muy eficaces en prevenir patologías y aportar beneficios saludables, de rendimiento físico y estéticos.

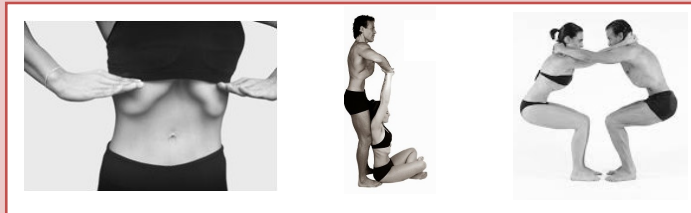
Son una práctica revolucionaria, "no exenta de polémica allí a donde van" por el gran cambio que supone en las directrices de entrenamiento más clasicistas. Marcan un antes y después en la prescripción de ejercicio físico para la salud.



## ¿QUÉ SON LOS HIPOPRESIVOS?

Son ejercicios posturales y respiratorios que implican a un porcentaje muy elevado de músculos y que disminuyen la presión intraabdominal. Son muy eficaces en prevenir patologías y aportar beneficios saludables, de rendimiento físico y estéticos.

Son una práctica revolucionaria, "no exenta de polémica allí a donde van" por el gran cambio que supone en las directrices de entrenamiento más clasicistas. Marcan un antes y después en la prescripción de ejercicio físico para la salud.



## PINSACH Y RIAL



Piti Pinsach y la Dra. Rial tras **más de diez años de dedicación a la formación, aplicación y desarrollo** de los ejercicios hipopresivos como medio preventivo, de mejora de la salud y del rendimiento deportivo, han querido compartir su programa de formación para profesionales de la salud y las ciencias del ejercicio físico.

## BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

Las investigaciones que se disponen y las que van surgiendo son muy concluyentes, muestran que se logra:

1. REDUCIR PERÍMETRO CINTURA
2. DISMINUIR EL DOLOR DE ESPALDA
3. MEJORAR LA FUNCIÓN SEXUAL
4. AUMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
5. SOLUCIONAR Y PREVENIR LA INCONTINENCIA URINARIA
6. PREVENIR HERNIAS
7. EXCELENTE MÉTODO PRE Y POST PARTO
8. MEJORAR LA FUNCIÓN RESPIRATORIA
9. MEJORAR LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO
10. SOLUCIONAR Y PREVENIR LAS CAÍDAS DE ÓRGANOS INTERNOS

MÁS INFO EN [www.hipopresivos.com](http://www.hipopresivos.com)

## PINSACH Y RIAL



Piti Pinsach y la Dra. Rial tras **más de diez años de dedicación a la formación, aplicación y desarrollo** de los ejercicios hipopresivos como medio preventivo, de mejora de la salud y del rendimiento deportivo, han querido compartir su programa de formación para profesionales de la salud y las ciencias del ejercicio físico.

## BENEFICIOS DE LAS TÉCNICAS HIPOPRESIVAS

Las investigaciones que se disponen y las que van surgiendo son muy concluyentes, muestran que se logra:

1. REDUCIR PERÍMETRO CINTURA
2. DISMINUIR EL DOLOR DE ESPALDA
3. MEJORAR LA FUNCIÓN SEXUAL
4. AUMENTAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO
5. SOLUCIONAR Y PREVENIR LA INCONTINENCIA URINARIA
6. PREVENIR HERNIAS
7. EXCELENTE MÉTODO PRE Y POST PARTO
8. MEJORAR LA FUNCIÓN RESPIRATORIA
9. MEJORAR LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO
10. SOLUCIONAR Y PREVENIR LAS CAÍDAS DE ÓRGANOS INTERNOS

MÁS INFO EN [www.hipopresivos.com](http://www.hipopresivos.com)