



EJERCICIOS HIPOPRESIVOS **Mucho más que abdominales**

Tamara Rial y Piti Pinsach.

Edit. La esfera de los libros, 2015.

Tal y como figura en el título, los ejercicios hipopresivos son mucho más que simples abdominales. Su práctica enseña a descubrir el mapa de la zona abdominal, permitiendo disfrutar de nuevas sensaciones e incorporando a la rutina cotidiana ciertas pautas posturales y respiratorias altamente beneficiosas para la salud.

Sus autores, expertos profesionales en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, tras más de diez años dedicados a la investigación, entrenamiento y formación sobre los ejercicios hipopresivos, fundaron el Instituto Internacional de Hipopresivos y Terapia Física, con la misión de dar a conocer sus aplicaciones terapéuticas.

Es una técnica que ha demostrado con creces su eficacia en dolencias de espalda, reducción de cintura, fortalecimiento de los músculos abdominales, recuperación del parto, etc. de fácil realización y apta para todas las edades.