



HIPOPRESIBOAK

Deskribapena

Abdominala eta inguruko gihardura lantzeko teknika berezia: Sabelaren barnean presio negatiboa sortuz egiten da.

Helburuak

Gerrialdeko perimetroa murriztea. Gorputz postura hobetzea. Zuru-pelbikoaren tonua handitzea. Faja abdominalaren tonua handitzea. Txiza eusteko gaitasuna errekuperatu. Haurdunaldi osteko errekuperazioa.

Gomendioak

Kirol arropa eroso erabili. Saiotara eskuoihal txiki bat eta ura botila eramatea.

Ezaugarriak



Taldeak

HIPOPRESIBOAK A 1-3 09:15

HIPOPRESIBOAK B 1-3 17:25

HIPOPRESIBOAK D 2-4 17:25

HIPOPRESIBOAK E 3-5 19:00

