

Gymnastique Abdominale Hypopressive



Un ventre plat et tonique

Un périnée solide

La Gymnastique abdominale hypopressive est un entraînement **extraordinaire**.

Cet entraînement en apnée permet de:

- Améliorer votre **posture**
- Tonifier la **sangle abdominale**
 - Tonifier le **périnée**
- Améliorer la **vascularisation** et le retour veineux
 - Améliorer le **transit intestinal**
- Augmenter votre **condition physique**
- Augmenter la **capacité respiratoire**



L'entraînement hypopressif, c'est quoi ?

Ce sont des exercices posturaux et respiratoires ordonnés et rythmés permettant l'intégration et la mémorisation de messages proprioceptifs, sensitifs ou sensoriels associés à une situation posturale particulière.

L'hypopressif est une **activité physique saine** ne provoquant pas une augmentation excessive de la pression intra-abdominale.

Il s'agit d'exercices réalisés sans air dans les poumons, **en apnée**.

L'objectif est d'obtenir un vide abdominal en activant les muscles abdominaux et le diaphragme.