

## RECUPERACION POSPARTO

## GIMNASIA ABDOMINAL HIPOPRESIVA

Actividad realizada por Virginia Barbero, fisioterapeuta especializada en suelo pélvico (  
[ver CV](#)  
)

### ¿Qué es la Gimnasia Abdominal Hipopresiva?

Es un ejercicio diseñado para la recuperación postparto, porque recupera los músculos del abdomen y el estado físico general después del parto, sin perjudicar su Suelo Pélvico ni poner en peligro la estabilidad de la vejiga y el útero. Hoy en día se considera la gimnasia ideal para la nueva mamá.

También está muy recomendada para cualquier persona, porque además de fortalecer abdomen:

- Fortalece el suelo pélvico y mejora los pequeños descensos viscerales( de la vejiga y útero)
- Aumenta la elasticidad y tonifica el cuerpo,
- Mejora la salud sexual,
- Activa la circulación de retorno de las piernas,

- **Recupera la postura corporal modificada por el embarazo, trabajo sedentario...**
- **Aumenta la resistencia física al cansancio.**

### La Gimnasia Abdominal Hipopresiva

- **Reduce el perímetro abdominal aportando mejoras estéticas, posturales y funcionales.**
- **Es una excelente forma de prevenir todo tipo de hernias tras el embarazo (inguinales, abdominales, umbilicales, vaginales..) y la incontinencia urinaria.**
- **Aumenta y regula los factores pro-vascularizantes, siendo eficaz en prevenir y solucionar edemas y piernas pesadas.**
- **Evita lesiones articulares y musculares por la normalización del tono muscular general y proporciona una eficaz protección lumbo-pélvica.**

- **Acelera la recuperación de la salud sexual.**

**Durante el embarazo y el parto tu cuerpo sufre cambios que no siempre es capaz de recuperar por sí solo.**

**En nuestros programas de tratamiento “Vuelve a ser Tú” hemos reunido las técnicas más vanguardistas para ayudarte a recuperar tu armonía.**

**Más información:**

[www.institutosuelopelvico.es](http://www.institutosuelopelvico.es)

**968828744**

**Teléfono de Virginia: 626369113**

