

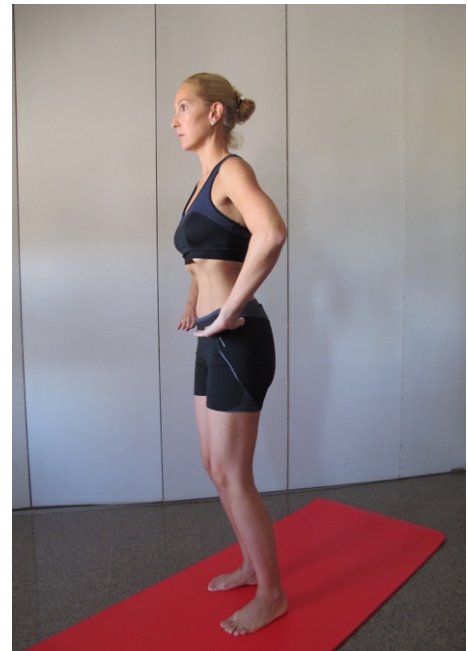
Exercicis hipopressius

Els exercicis hipopressius són un conjunt ordenat d'exercicis posturals, realitzats de forma rítmica i que tenen com a característica principal la activació tònica de la faixa abdominal i en menor mesura del sòl pelvià.

A continuació, expliquem en que consisteixen els exercicis hipopressius, com es fa la posició bàsica, com es realitza la obertura de les costelles i la respiració i per acabar, es mostren diferents posicions en les quals es poden fer els exercicis hipopressius.

Posició bàsica

- Peus paral·lels i lleugera flexió de genolls.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a nivell de les caderes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer cap amunt, portant el cap en direcció al sostre (auto elongació).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Deixar-se caure endavant (caiguda anterior).
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Obertura de costelles i respiració

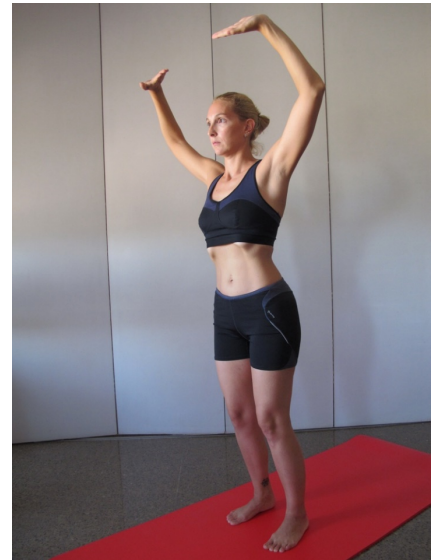
- Agafar aire per el nas.
- Treure'l per la boca fins que ens quedem sense aire.
- No respirar (apnea).
- Sense agafar aire, fer l'acció de tornar a agafar aire.

Un petit truc seria tapar-se el nas i la boca amb una mà per realitzar aquest últim pas. Automàticament, s'obriran les costelles.

Altres postures

Postura 2

- Peus paral·lels i lleugera flexió de genolls.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a nivell de les caderes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer cap amunt, portant el cap en direcció al sostre (auto elongació).
- Sense variar la posició de mans i colzes, aixecar els braços per sobre del front.
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Deixar-se caure endavant (caiguda anterior).
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



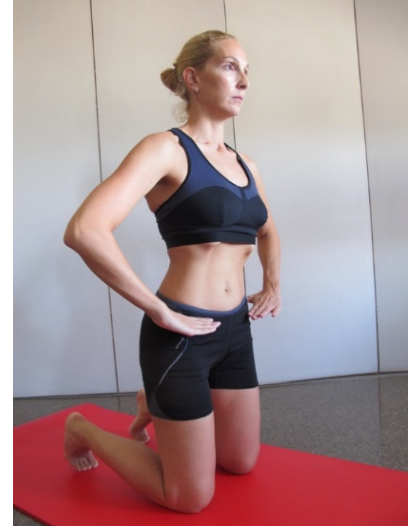
Postura 3

- Peus paral·lels i lleugera flexió de genolls.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Doblegar el tronc endavant.
- Col·locar les mans a sobre de les cuixes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer portant el cap endavant (auto elongació).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 4

- De genolls al terra i dits dels peus doblegats.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a nivell de les caderes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer cap amunt, portant el cap en direcció al sostre (auto elongació).
- Sense variar la posició de mans i colzes, aixecar els braços per sobre del front.
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Deixar-se caure endavant (caiguda anterior).
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 5

- De genolls a terra i dits dels peus doblegats.
- Flexionar el tronc endavant.
- Recolzar el front i les mans al terra per davant del cap.
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 6

- De genolls a terra i dits dels peus doblegats.
- Flexionar el tronc endavant.
- Col·locar les mans a terra.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer endavant (auto elongació).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Deixar-se caure endavant (caiguda anterior).
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 7

- Asseguts en posició "indi"
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a sobre els genolls, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer cap amunt, portant el cap en direcció al sostre (auto elongació).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Deixar-se caure endavant (caiguda anterior).
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 8

- Asseguts a terra i cames estirades amb lleugera flexió de genolls.
- Taló recolzat a terra i aixecar punta dels dits.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a nivell de les caderes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Créixer cap amunt, portant el cap en direcció al sostre (auto elongació).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 9

- Estirats al terra i cames estirades amb lleugera flexió de genolls.
- Taló recolzat a terra i aixecar punta dels dits.
- Canells doblegats a 90°.
- Braços rotats cap a dins.
- Colzes doblegats a 90°.
- Col·locar les mans a nivell de les caderes, que quedi el polze separat de la resta de dits.
- Col·locar el mentó endarrere (doble mentó).
- Agafar aire i deixar anar tot l'aire.
- Obertura de costelles.
- Empènyer els colzes cap a fora.
- Aguantar la respiració 6-8 segons aproximadament.
- Mantenir postura i repetir l'exercici dues vegades més.



Postura 9, variant la posició dels braços



Aixecar els braços per sobre el front.



Aixecar els braços a l'alçada de les espatlles.

Accés als VÍDEOS amb els exercicis

<https://youtu.be/NunGDuUh2RA>

