GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

UNION VTU'S: Hipopresivos en casa

Actualidad Empresarial | 20/04/2021 | 00:00

Una forma de tonificar el cuerpo a la misma vez que se trabaja la respiración es a través de la...

Una forma de tonificar el cuerpo a la misma vez que se trabaja la respiración es a través de la técnica de hipopresivos. En la actualidad, todo aquél que esté interesado en practicar hipopresivos desde casa lo puede hacer gracias a la ayuda de Verónica Tules, instructora del estudio online UNION VTU'S, así se ha visto en Noticias.

La técnica de los hipopresivos puede ser practicada por personas de todas las edades, desde niños, hasta adultos y personas de edad avanzada, ya que se trata de un ejercicio que está adaptado a todo tipo de personas que tengan como objetivo cuidarse a nivel terapéutico y mejorar la condición física.

¿Qué beneficios comporta la práctica de hipopresivos?

El programa de hipopresivos en casa ofrecido por Verónica Tules, instructora de UNION VTU´S, hace uso de métodos fitness de baja presión. Este tipo de métodos contiene técnicas basadas en ejercicios respiratorios y posturales, con la base de la técnica hipopresiva, combinando la liberación miofascial y la movilidad neurodinámica. Según Verónica Tules, experta en la instrucción de este método, los hipopresivos permiten reducir la presión y aumentar la calidad de vida.

La técnica de los hipopresivos tiene múltiples beneficios. El primero de los puntos favorables es que se trabaja la musculatura abdominal y suelo pélvico, lo que permite reducir el perímetro de la cintura a la misma vez que se mejora la postura y se tonifica el cuerpo. En segundo lugar, practicar hipopresivos permite mejorar la salud: el método beneficia al sistema cardiovascular y linfático, aumenta la protección de la zona lumbo-pélvica y previene la incontinencia. Por último, los hipopresivos también mejoran la vida de alguien en general, puesto que mejoran la respiración y la digestión, además de reducir el estrés y mejorar la vida sexual.

Clases de acuerdo a cada nivel

En el programa de hipopresivos en casa tutorizado por Verónica Tules, hay clases para distintos niveles: principiante, intermedio y avanzado.

Los videos para principiantes incluyen todo lo necesario para iniciarse en la técnica de los hipopresivos. Las clases fáciles y adaptadas que se incluyen en este primer nivel permiten al alumno avanzar poco a poco en el método con fluidez. En el nivel intermedio se busca avanzar

en la práctica incorporando el trabajo asimétrico y dinámico. Por último, se encuentra el nivel avanzado, el cual se recomienda a quienes hayan realizado los dos primeros niveles porque el trabajo es más intenso

Para obtener resultados en los hipopresivos, se recomienda iniciar en la técnica una clase a la semana el primer mes y aumentar con dos o tres clases a la semana sí es posible con clases de 20 a 30 minutos. Cuando se busca trabajar el suelo pélvico de forma específica o mejorar el dolor lumbar crónico se recomienda aumentar las clases entre 4 y 6 a la semana, clases cortitas de 8 o 10 minutos ya que aportará más beneficios que sólo hacer una clase larga a la semana.

El programa de hipopresivos en casa incluye diferentes elementos que hacen de este un programa de calidad. Por un lado, incluye una valoración inicial de la instructora Verónica Tules, que sirve para que la persona que va a empezar a practicar el método se conozca más a sí misma. Por otro lado, en relación a las clases, estas están todas grabadas, por lo que están disponibles para que el alumno las pueda realizar en cualquier momento. Además, todos los meses, Verónica Tules realiza tres directos, uno de Pilates, otro de Hipopresivos y otro de Yoga, para poder practicar todos estos métodos con la comunidad. Los alumnos pueden disfrutar de un vídeo nuevo por semana.

Conocerse a uno mismo es clave para poder disfrutar de salud y bienestar. Por esta razón, las clases de hipopresivos en casa que ofrece UNION VTU'S de la mano de la instructora Verónica Tules ayudan al alumno a aumentar la calidad de vida a través del descubrimiento del cuerpo.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/148033-union-vtus-hipopresivos-en-casa.htm