

#SAÚDE

ABR



HIPOPRESSIVOS, QUAIS SÃO OS BENEFÍCIOS À SAÚDE?

Um exercício que está muito em alta e que precisa ser praticado com a ajuda de um profissional. O hipopressivo possui diversos benefícios para a saúde, como:

1

PREVINE HERNIAS

O método é capaz de prevenir as hérnias de disco, inguinais e abdominais pois diminui a pressão intra-abdominal, realinhando todo o corpo.

2

COMBATE OS DESVIOS DE COLUNA

Os exercícios são ótimos para combater os desvios da coluna vertebral como hiperlordose e escoliose.

3

MELHORA A POSTURA E O EQUILÍBRIO

Realizar este exercício exige postura e por realinhar todo o corpo existe uma melhora significativa no equilíbrio também.

Grupo

SPLICE

#DIADEDOAR

#DOASOROCABA