

Qué son las Técnicas Hipopresivas?

Las Técnicas Hipopresivas creadas por el Dr. Marcel Caufriez son una aportación innovadora en el Fitness que demuestran reducir el perímetro de la cintura, proporcionar un tono óptimo al suelo pélvico, mejorar la postura, prevenir y solucionar las caídas de órganos internos, mejorar la función sexual, incrementar el riego sanguíneo en extremidades inferiores, aumentar el rendimiento deportivo y prevenir lesiones.

Marcel Caufriez es Doctor en Kinesiterapia y Readaptación por la Universidad Libre de Bruselas, hace más de 25 años que creó las técnicas de "aspiración diafragmática" y sus cursos de gimnasia hipopresiva que viene enseñando hasta hoy exclusivamente a profesionales de la sanidad.

En 2006 decide abrir su campo de actuación e impartir una adaptación de su método al Fitness y al Deporte, los Hipopresivos Dinámicos o Reprocessing Soft Fitness (RSF) que tiene como base la teoría neurofisiológica.

El RSF se puede impartir en forma de novedosas Sesiones Colectivas o como una eficaz e innovadora herramienta para la Readaptación o el Entrenamiento Personal. El RSF es la solución para lograr una faja abdominal y un suelo pélvico tonificados. Investigaciones recientes muestran la peligrosidad y la ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales que se ejecutan y prescriben para lograr mejoras estéticas y de salud.

La peligrosidad de los ejercicios abdominales tradicionales reside en que debilitan el suelo pélvico, provocan incontinencia urinaria, caída de órganos internos y disfunciones sexuales.

La ineficacia de los ejercicios abdominales tradicionales queda demostrada con la disminución del tono de reposo de la faja abdominal que proporcionan en muchas personas. Siendo este el motivo por el que el abdomen es cada vez más protuberante.

El RSF es una excelente base para personas que se inician en la práctica del ejercicio físico, para las que buscan mejoras en salud, estética y posturales además de ser un método de entrenamiento y prevención para profesionales de diferentes deportes. En el curso se enseñan y dan todos los datos del modelo de enseñanza óptimo de RSF.

Docente: Lic. Piti Pinsach



D.E.A. Morfología Médica por la Universidad de Medicina de Santiago de Compostela
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Facultad de Educación Física de Barcelona (España)
Postgrado en "Critical Pedagogy and Perspectives of Physical Education" en la "School of Kinesiology and Physical Education University of Northern Colorado".
Profesor Titular de Reprocessing Soft Fitness y Técnicas Hipopresivas del Dr. Caufriez.

Objetivos del Curso:

- ❖ Conocer la base de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva
- ❖ Descubrir los Hipopresivos Dinámicos
- ❖ Aplicar los Hipopresivos al entrenamiento personal, a sesiones colectivas y a específicas de Pilates
- ❖ Evidenciar la peligrosidad de los ejercicios abdominales y ser una alternativa perfecta
- ❖ Lograr reducir el perímetro de la cintura
- ❖ Entender porqué aumentan el tono de la faja abdominal y del suelo pélvico
- ❖ Comprobar Síndromes de Deficiencia Postural, mejorar la postura y evitar dolor por esta causa
- ❖ Aprender a gestionar correctamente las presiones abdominales evitando pubalgias, lumbalgias y hernias
- ❖ Conseguir una nueva y buena reprogramación del esquema corporal
- ❖ Tener un modelo de negocio para la enseñanza de las técnicas hipopresivas

Se entregará un **CERTIFICADO DE LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE NEUROMIOSTÁTICA** que garantiza el conocimiento de esta Técnica. Todos los alumnos formados tienen el derecho de tener sus datos en la web www.marcel-caufriez.net para ser encontrados por cualquier persona que busque un profesional.

Días: 27, 28 y 29 de agosto

Inversión: u\$s 235 (dólares americanos). Inscripción adelantada hasta el 14/08/10

Formas de pago:

- ❖ Personalmente en las oficinas del IUACJ en el horario de 10:00-16:00 hs.
- ❖ Depósito bancario en el Banco Credit cuenta N° 2743120. Como referencia del depósito se utilizará el número de documento de identidad. Enviar vía fax (598-2-4089922) o correo electrónico (marketing@iuacj.edu.uy) el comprobante de pago y los datos personales del interesado a los efectos de confirmar la inscripción.

