

PROMOCIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD SOTO DEL REAL 2019



JORNADA : EJERCICIOS HIPOPRESIVOS



Dirigida a todos los ciudadanos en general.

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva consiste en ejercicios posturales y respiratorios que ejercitan una gran cantidad de músculos y que mejoran la presión intra-abdominal.

OBJETIVOS

- Disminuir los dolores de espalda y las hernias discales.
- Prevenir la incontinencia urinaria.
- Aumenta el rendimiento físico.
- Mejora de la respiración y de la postura.
- Reducción de la cintura

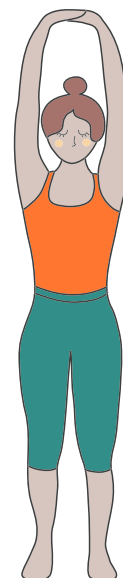
CONTENIDOS

- ¿ Que son los ejercicios Hipopresivos?
- Beneficios y aplicaciones para nuestra salud,
- Ejercicios prácticos guiados por una fisioterapeuta.



FECHA, HORA Y LUGAR

jueves 7 de noviembre de 2019
Horario de 17:00 a 21:00
en Casa de la Cultural -Pedro Lorenzo



SOTO
DEL
REAL

El Instituto Regional de Seguridad y Salud en el Trabajo colabora en esta publicación en el marco del V Plan Director de Prevención de Riesgos Laborales de la Comunidad de Madrid 2017-2020 y no se hace responsable de los contenidos de la misma ni de las valoraciones e interpretaciones de sus autores. La obra recoge exclusivamente la opinión de su autor como manifestación de su derecho de libertad de expresión.

Inscripciones en la casa de la cultura

centrocultural@ayto-sotodelreal.es

tlf. 918 48 01 14



Comunidad
de Madrid