**TALLER: hipopilates**

**Nom del/a tallerista:**    Marta Álvarez

**Currículum del/a tallerista: Fisioterapeuta especialitzada en Uroginecologia.**

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:**

Aquest taller es una combinaciò entre exercicis hipopressius i de pilates.

PILATES: Enforteix la zona mitjana, concretament els músculs de l’abdomen: oblics, lumbars, glutis i esquena. Sempre tenint en compte el sòl pèlvic.

**Persones a les què va dirigit:** Si pateixes d`una lumbalgia, o tens dolor

d’ esquena, si tens problemas d’ incontinencia urinaria i vols reforçar el sòl pelvic

**Requisits:** No recomanat per dones embarassades o persona hipertensa

**Què cal portar:** roba comoda

**Mesures Covid:**

**Altres anotacions:** En la modalitat online, és imprescindible que la càmera us enfoqui la zona que esteu treballant per facilitar la correcció postural en cas necessari i evitar possibles lessions.