



**LPF**

# Low Pressure Fitness

ESPAÑA

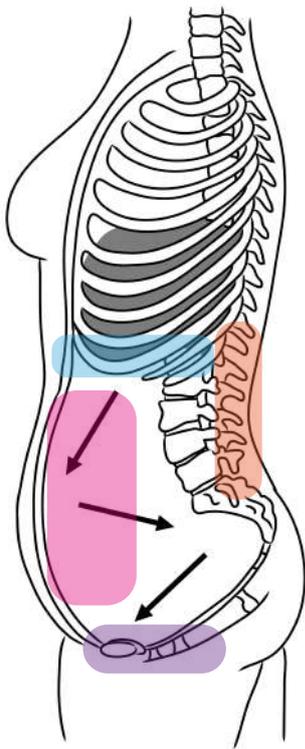
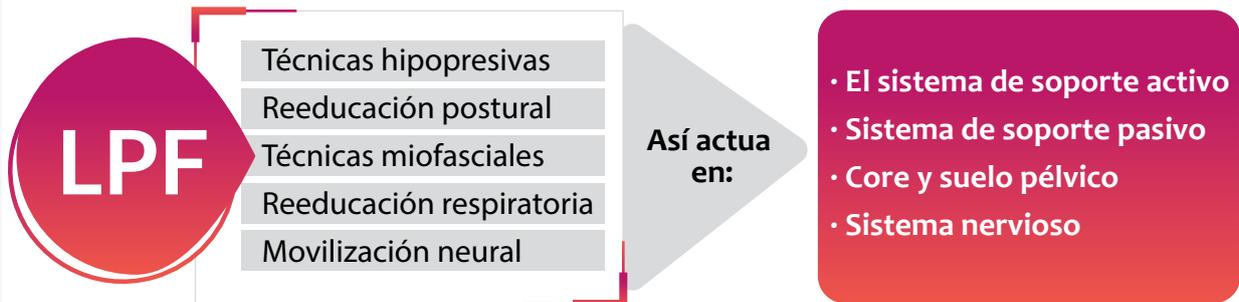




# LOW PRESSURE FITNESS

## ¿Por qué el sistema de entrenamiento Low Pressure Fitness?

El sistema de entrenamiento Low Pressure Fitness evolucionó la técnica hipopresiva basándose en su entrenamiento del sistema postural en:



## ¿Cómo funciona el sistema de entrenamiento LPF en el core o zona media?

**Definición simple:** ejercicios posturales y respiratorios que disminuyen la presión intro-abdominal.

Sin embargo, vamos a mirar con más detalle para su atención y así llegar a los grandes objetivos de esta técnica.

1. La musculatura del core trabaja en sinergia para:
  - La estabilización de la columna vertebral
  - El mecanismo de la respiración.
2. Cualquier desequilibrio de tono muscular en uno de los elementos va a tener repercusión en los demás componentes del core.
3. El core trabaja en sinergia con la respiración.
4. Como tal, el entrenamiento de los patrones respiratorios mejorará la estabilidad muscular del core y al mismo tiempo la función del suelo pélvico.

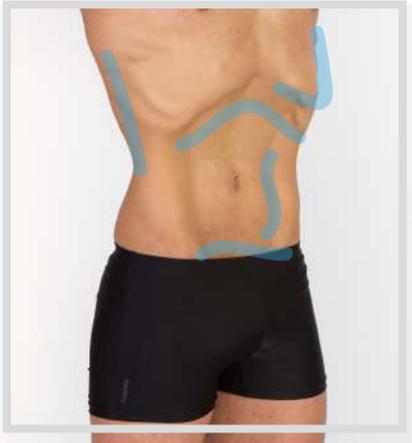
- Diafragma
- Musculatura abdominal
- Suelo pélvico
- Musculatura lumbar

Low Pressure Fitness creó, por lo tanto, un programa de entrenamiento global que pretende reprogramar la función respiratoria a través de ejercicios específicos mientras reequilibra las posturas musculares mediante las prácticas.

## LOW PRESSURE FITNESS

### ¿Cómo actúa el sistema de entrenamiento Low Pressure Fitness?

Los ejercicios respiratorios creados por LPF se realizarán, en su mayoría, con la asociación de unas maniobras de “succión abdominal” o “apertura costal”.



- Separación y elevación de la parrilla costal
- Elevación diafragma y de las vísceras
- Tracción de la columna y refuerzo de su musculatura profunda
- Disminución de la presión intra-abdominal
- Reducción de la presión sobre el perineo, facilitando su contracción

En consecuencia de esta maniobra el diafragma sube y aspira los órganos pélvicos y las conexiones fasciales. Esta maniobra provoca una disminución de la presión intraabdominal y el alargamiento del tejido fascial vaginal. La elongación miofascial, a su vez, conduce a un aumento de la vascularización pélvica periférica.

### ¿Resultado? Mejora de la movilidad de la región pélvica.

El mantenimiento de un buen equilibrio entre el tejido fascial y los componentes musculares ayuda en la prevención y rehabilitación.

La práctica regular normaliza el tono muscular, lo que nos permite administrar mejor la presión intraabdominal y evitar lesiones.

### ¿Cuándo empezaré a ver resultados?

\_ Resultados a nivel de la reducción del perímetro de la cintura y reducción de los síntomas de incontinencia urinaria de esfuerzo (20 min semana)

\_ Se alcanza una disminución entre 2 y 10 cm en el perímetro de la cintura y una mejor coativación (6/8 semanas)

\_ Tiempo habitual de rehabilitación (12 semanas)

Después de las 12 semanas se inicia la fase de mantenimiento - realizar 20 minutos por semana, de LPF, antes del entrenamiento habitual.

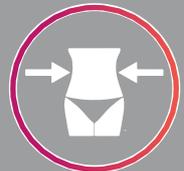
**¿Mejores resultados?** - 20 a 60 minutos, 2 veces por semana en el primer mes y de 3 a 4 veces, con un intervalo de dos días, en el segundo mes.

### CON LPF LOGRAS

Mejora la salud del perineo



Disminución del perímetro abdominal



Mejora la función sexual



Mejora la función respiratoria





[www.lowpressurefitness.com](http://www.lowpressurefitness.com)  
[info@lowpressurefitness.com](mailto:info@lowpressurefitness.com)



Todas nuestras formaciones son parte de la formación no reglada (continua u ocupacional)  
tal como marca la Ley 5/2002 de cualificaciones y formación profesional.