

## Abdominais Hipopressivos - para perder a barriga

Tipo Meio: Internet

Data Publicação: 08/10/2019

Meio: DO it! Online

URL: <https://doit.pt/2019/10/08/abdominais-hipopressivos-para-perder-a-barriga/>

Reduzir o perímetro da cintura é provavelmente o principal objetivo da maioria das pessoas que procuram uma prática regular de exercício físico.

Quando falamos em "perder barriga", imediatamente vem-nos à mente aqueles exercícios que todos conhecemos, em que estamos deitados de barriga para cima e realizamos flexões do tronco em direção às pernas.

Será este género de exercício que nos faz reduzir volume abdominal?

Ao executarmos estes abdominais, promovemos o aumento da pressão intra-abdominal, devido à contração voluntária que criamos nos nossos músculos. As consequências dessa pressão passam pela origem de hérnias, abdominais, inguinais e/ou discas e no caso das mulheres as consequências são bastante negativas para o pavimento pélvico, podendo originar ou agravar patologias como a incontinência urinária de esforço e prolapsos.

Surge então o Método Hipopressivo - Foi desenvolvido pelo Doutor Marcel Caufriez, um fisioterapeuta Belga especialista em reabilitação de patologias do pavimento pélvico e com vasta experiência profissional com mulheres.

No decorrer do seu trabalho e de estudos realizados, concluiu que existia uma grande lacuna nos exercícios prescritos para a redução do perímetro da cintura, surgindo então a necessidade de criar exercícios que reduzissem a pressão intra-abdominal, com o objetivo de melhorar o tônus muscular da faixa abdominal e do pavimento pélvico, com ausência de consequências negativas para a coluna.

Mais tarde este método foi adaptado para o fitness pelo especialista Pitti Pinsash, passando a ser praticado também numa perspetiva de prevenção, não só de tratamento.

Em que consiste o Método Hipopressivo? O Método Hipopressivo procura reforçar a faixa abdominal aumentando a sua tonicidade em repouso, de forma reflexa e sem criar pressão.

Numa linguagem mais simples, faz com que a nossa barriga se mantenha encolhida, a cumprir a sua função de suporte da coluna e do pavimento pélvico, sem nós darmos a ordem, torna-se reflexo. Este efeito consegue-se devido ao facto de se trabalhar as fibras musculares involuntárias da nossa faixa abdominal.

Alguns exercícios exemplificativos:

- 1 - De pé c/ braços ao nível da anca
- 2 - De pé c/ braços ao nível do peitoral
- 3 - De pé c/ braços acima da cabeça

- 4 - Agachada c/ mãos apoiadas nos joelhos
- 5 - De joelhos c/ mãos ao nível da anca
- 6 - De joelhos c/ mãos apoiadas no chão
- 7 - Sentada c/ braços acima da cabeça
- 8 - Deitada com joelhos fletidos e mãos acima da cabeça
- 9 - Totalmente deitada c/ braços esticados acima da cabeça

Os benefícios do Método Hipopressivo são:

- Diminuir o perímetro da cintura;
- Normalizar o esquema corporal e emocional;
- Prevenir a incontinência urinária;
- Melhorar a função sexual em mulheres e homens pelo incremento da vascularização na zona do pavimento pélvico;
- Incrementar a capacidade anaeróbica;
- Diminuir o risco de lesões articulares ou musculares devido à prática desportiva;
- Prevenir a descida de órgãos internos principalmente em mulheres;
- Evitar hérnias abdominais, inguinais e discais.

Informações importantes para quem quer aprender o método:

É um método que requer bastante consciência corporal e respiratória, logo, numa fase inicial (aprender), as sessões devem ser individuais.

Na fase seguinte (praticar) poderão ser em pequenos grupos.

São sessões com a máxima duração de 30 minutos. É recomendado iniciar com duas vezes por semana pelo menos durante seis semanas.

As sessões devem ser sempre orientadas por um profissional com formação no Método Hipopressivo.

Lembre-se:

Ter um perímetro de cintura reduzido não é importante apenas por questões estéticas, é fundamental uma faixa abdominal eficiente, que consiga sustentar os órgãos internos e que proporcione um eficaz suporte à coluna.

FONTE: Carmen Consigliéri - Personal Trainer @ Fitness Hut Oeiras, Vivagym Group

FOTOS: Liete Couto Quintal