

## ABDOMINALES SIN RIESGO (ASR)

CURSO DE 10 SEMANAS PARA TRABAJAR LOS ABDOMINALES DESDE EL GESTO ANATÓMICO EVITANDO RIESGOS SOBRE PERINÉ, PARED ABDOMINAL Y DISCOS INTERVERTEBRALES.

El método Abdominales sin riesgo es una técnica de movimiento desarrollada por la fisioterapeuta y anatomista Blandine Calais-Germain dentro del marco de investigación de Anatomía para el Movimiento. Se trata de una progresión de movimientos que ponen en juego los abdominales evitando en todo momento los riesgos sobre el periné, la pared abdominal y los discos intervertebrales. De esta manera podemos fortalecer la musculatura abdominal sin sentir molestias o dolor en la zona lumbar o sufrir problemas de incontinencia. En este trabajo nos centramos también en la flexibilización de la caja torácica, hombros y caderas para que todo el conjunto de la musculatura abdominal pueda trabajar en sinergia.

ASR es un método que se practica como un ciclo de 10 cursos, con una progresión del 1 al 10. Los primeros cursos sirven sobre todo para instalar las bases corporales del método. Luego, de un curso al otro, cada secuencia de movimiento se vuelve más compleja y más física. Además, es una técnica que se practica con música de piano específicamente compuesta para favorecer la concentración y la fluidez, y que a su vez aporta bienestar y armonía.

### BENEFICIOS DE LA TÉCNICA ASR

- ❖ Mejora el tono muscular y la elasticidad de los cuatro grupos de músculos abdominales.
- ❖ Mejora la fuerza de glúteos y piernas.
- ❖ Mejora la flexibilidad de la columna, así como su rango de movimiento.
- ❖ Mejora el equilibrio y la coordinación.
- ❖ Amplifica la capacidad respiratoria y aporta flexibilidad a la caja torácica.
- ❖ Mejora la calidad del movimiento y...MEJORA LA POSTURA.

Y todo ello, de manera NO PRESIVA, es decir, sin ejercer presiones en el periné, columna lumbar y pared abdominal.

### ¿A QUIEN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que pueda abordar un entrenamiento físico.

NOTA: Este es un curso cerrado y a partir de las primeras sesiones no se admitirán personas nuevas para garantizar la evolución y progresión del grupo hasta el último nivel. Las personas interesadas una vez iniciadas las primeras semanas esperarán a que se abra nuevo grupo.