



Fecha: 16/11/2018  
 Fuente: Las Últimas Noticias  
 Pag: 58  
 Art: 2

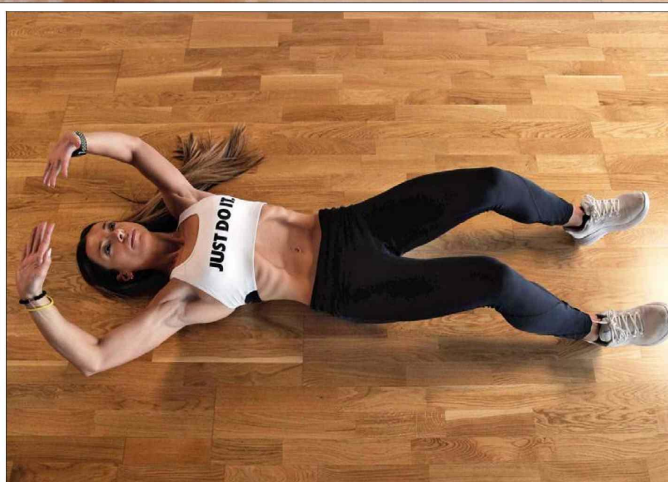
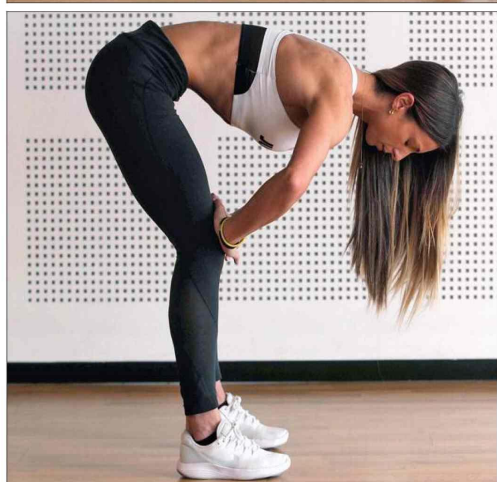
Tamaño: 22,2x35,9  
 Cm2: 797,6

Tiraje: 86.632  
 Lectoría: 235.434  
 Favorabilidad:  No Definida

Título: "Con la gimnasia hipopresiva se puede reducir hasta ocho centímetros de cintura"

Almudena Morell acaba de ganar el Torneo Bikini Fitness Mercosur en Buenos Aires

# "Con la gimnasia hipopresiva se puede reducir hasta ocho centímetros de cintura"



FOTOS: RICHARD SALGADO

La técnica de la gimnasia hipopresiva fue desarrollada en los años 80 por un kinesiólogo francés.

Fecha: 16/11/2018  
Fuente: Las Últimas Noticias  
Pag: 58  
Art: 3

Tamaño: 17,4x22,3  
Cm2: 388,4

Tiraje: 86.632  
Lectoría: 235.434  
Favorabilidad:  No Definida

Título: "Con la gimnasia hipopresiva se puede reducir hasta ocho centímetros de cintura"

## "Se produce una succión y elevación de los órganos internos, como el útero", dice la atleta española, quien retiene la respiración 10 segundos, en una rutina de hasta 30 minutos.

MARCO VALERIA

**A**lmudena Morell (35) llegó hace cuatro años a Chile desde Madrid a trabajar como coordinadora deportiva en un gimnasio de la zona oriente de Santiago, pero su secreta ambición era competir en el bikini fitness. Y, hace poco, lo logró. El 13 de octubre fue clave. Ganó su primera competencia en Rancagua. A la semana siguiente, en Maipú, volvió a triunfar. "Ahí quería parar, pero me contactó Sportika y me regalaron pasajes a Buenos Aires para ir a competir al Mercosur, con atletas de toda Sudamérica", explicó la española. Ahí también ganó. Eso le dio el impulso para seguir en la actividad. No por nada a poco de debutar sigue invicta. Este fin de semana viajará a un torneo en La Ligua; en diciembre, se enfocará en el campeonato nacional; y en abril partirá a Lima.

Almudena (@almumorell) pesa 57 kilos, mide 168 centímetros y sus medidas son 88-58-88. "¿Cómo crees que he conseguido este cuer-

po?". Al responder, revela su pequeño secreto: "En el bikini fitness se busca una cintura muy pequeña, por lo que, aparte de mi trabajo de pesas y dieta, que es súper exigente, hago trabajo de gimnasia hipopresiva para afinar la cintura".

¿Qué diantres es la gimnasia hipopresiva? Se trata de una técnica desarrollada, en la década de los 80, por el kinesiólogo francés Marcel Caufriez, enfocada a los problemas provocados por el post parto y con el fin de fortalecer el suelo pélvico.

"Combina postura con respiración. Hacemos una disminución de la presión en las cavidades pélvicas, abdominal y torácica, consiguiendo por ende una activación de la musculatura abdominal. Se produce una succión y elevación de los órganos internos, como el útero, por ejemplo", precisó Morell.

La idea es tomar aire por 10 segundos y hundir el abdomen. "Durante la apnea se hace una apertura de costillas y se elevan los órganos internos", agregó Morell. La rutina, en diversas posturas, puede durar entre 20 y 30 minutos. "Marcel Caufriez lo empezó a utilizar como recuperación después del parto, prolapso vaginal, incontinencia urinaria, caída de órganos internos, ayuda o elimina dolores de espalda, puede eliminar hernias de todo tipo", subrayó la atleta.

"Llega una persona a mi clase, la evalúo, y, supongamos, tiene un perímetro de 80 centímetros de cintura. Si haces hipopresivo te prometo que vas a bajar de dos hasta ocho centímetros de cintura en un mes, pero si dejas de hacer los ejercicios, vas a volver a ganar cintura. No cada mes, sino que en un mes podrás

reducir ocho centímetros máximo", dijo Morell.

"Algunas mujeres, después del parto quedan con problemas de micción (se hacen pipí), porque los músculos del suelo pélvico no están tonificados producto del embarazo. La gimnasia hipopresiva es una forma de hacer abdominales. Inspiro y hundo lo que más puedo y subo las vísceras. Aprietas y se produce una contracción", aportó Claudio Ci-

fuentes, profesor de educación física y director de deportes de la **Universidad de las Américas**.

Para un mejor resultado, Morell recomendó combinar dieta con ejercicios. "Como profesional de la actividad física, aconsejaría hacer rutinas de tipo cardiovascular o de fuerza, además de una buena dieta para que la bajada sea de todo el cuerpo y no solo el perímetro de la cintura".