

REPROCESSING SOFT FITNESS HIPOPRESIVOS DINAMICOS

El R.S.F. es un método original de actividades físicas y deportivas basadas sobre la unión de técnicas posturales hipopresivas y de técnicas corporales del movimiento rítmico.

Este método de Reprogramación física general, fue creado por el Dr. Marcel Caufriez a destinación específica de los profesionales de la actividad física, con los objetivos de prevenir problemas cardiovasculares, osteoporosis, hernias, ..., y de aumentar el rendimiento fisiológico de los deportistas o de cualquier personas que practican actividades físicas de buen nivel.

Los objetivos principales son :

- ◆ la normalización del esquema corporal y emocional (reprogramación)
- ◆ la baronormalización de los espacios manométricos abdominal y torácico
- ◆ el aumento y la regulación de los factores vascularisantes
- ◆ una mejora de la componente energetica anaerobica
- ◆ una mejor resistencia al acidosis
- ◆ una disminución significativa de las lesiones articulares o musculares relativas al deporte
- ◆ una prevención optimal del descenso de los organos relativo al aumento de presión durante el esfuerzo
- ◆ la regulación del sistema neurovegetativo (cardiovascular, respiratorio, metabolico,)
- ◆ el aumento de la fuerza explosiva
- ◆ el augmento de la velocidad gestual

Más que sus beneficios para la Salud, el R.S.F.-Hipopresivos dinámico es una autentica fuente de placer físico y de bien-estar.

Cuales son las personas interesadas por la práctica del RSF ?

- ♣ Los deportitas profesionales : para aumentar sus rendimiento y prevenir las lesiones articulares, musculares y viscerales
- ♣ Las Personnes ordinarias que practican una actividad física de nivel medio a alto para oxigenar los tejidos, se sentir bien et prevenir las lesiones Articulares, Musculares o Conjuntivas.
- ♣ Todas las Personas que desean practicar esta actividad física como deporte exclusivo
- ♣ Todas las mujeres deportistas o que practican una actividad física física, para prevenir el descenso de los órganos pelvianos

- ♣ Los jóvenes adolescentes que practican un deporte : para prevenir unos problemas posturales de crecimiento.

Cuando y como practicar el R.S.F. - Hipopresivos Dinámicos ?

- El aprendizaje se hace al inicio de forma individual paso a paso, según el programa utilizado con un profesional acreditado en el Método Hipopresivo
- Cada sesión individual de aprendizaje dura de media 45 minutos
- Se practica una sesión individual cada dos a tres días (tres sesiones max. por semana)
- La práctica de grupo se hace solo con personas que conocen y que practican perfectamente todos los ejercicios de un programa determinado.
- Una sesión de grupo dura 1 hora y puede practicarse cada día

La formación intensiva “Hypopressive Fitness” esta abierta exclusivamente a los profesionales del deporte o del Fitness. Esta formación incluye dos seminarios técnicos y 2 Work Shops asociados, 2 seminarios tecnológicos (más dos work shops) y un seminario académico (+ estancias)

NIVEL TÉCNICO = enseñar a los clientes diversos programas de los Hipopresivos

seminario 1 = Reprocessing Soft Fitness Dinámico = nivel Fundamental Instructor

seminario 2 = Reprocessing Soft Fitness Dinámico = nivel Instructor Expert

NIVEL TECNOLÓGICOS

seminarios 3 y 4 = Master Health Hypopressive Expert = nivel Master-Expert (consejos prevención Salud y director de un centro oficial “Método Hipopresivo”)

NIVEL ACADEMICO = 1 seminario de 5 días (futuros profesores)