UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

Abdominales Hipopresivos 2021-2022

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva, engloba una serie de ejercicios basados en la respiración, aspiración difragmatica y en estudiadas posiciones a través de las cuales se provoca la contracción refleja de la faja abdominal y se aumenta el tono del suelo pélvico, lo que la convierte en un entrenamiento muy útil para la reducción del perímetro de la cintura, la recuperación post-parto, la prevención de la incontinencia urinaria, los prolapsos, pubalgias, mejora la movilidad intestinal, etc.

Contraindicaciones de la Gimnasia Abdominal Hipopresiva.

Contraindicada en casos de hipertensión arterial, embarazo y algunos problemas de tiroides.

Instalación y Niveles.

- Sala Multiusos del Pabellón 1 del Campus universitario de Fuentenueva en Paseo Profesor Juan Ossorio s/n CP 18003, Granada.
- Niveles: Se establecerán a criterio del profesor/a los siguientes:
  - Aprendizaje: curso destinado a la enseñanza y práctica de los principios en los que se basa la técnica: respiración, apnea, aspiración diafragmática, y de la correcta ejecución de las posiciones básicas del entrenamiento hipopresivo.
  - Mantenimiento: Practica de continuación y evolucion para personas que ya conocen la técnica respiratoria y las posiciones básicas ; aumento del tiempo de apnea a 20 segundos, incorporación de nuevas posiciones . No es posible participar de este curso si no se ha practicado anteriormente gimnasia hipopresiva .

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Edad de participación.

Mayores de 18 años y menores de 70 años.

Periodos de impartición, inscripción, horario, plazas y precios.

Periodos de impartición.

PERIODO	FECHAS	OBSERVACIONES IMPORTANTES
PRIMERO	Del 04 de octubre al 22 de diciembre de 2021.	Días festivos: 12 octubre, 1 noviembre y 6 y 8 de diciembre 2021
SEGUNDO	Del 10 de enero al 28 de marzo de 2022.	Días festivos: 28 febrero 2022
TERCERO	Del 29 de marzo al 15 de junio de 2022.	Días festivos del 11 al 17 de abril 2022, 2 y 26 de mayo de 2022.

Periodos de inscripción.

- Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 21 de septiembre al 15 de octubre de 2021.	Del 28 de septiembre al 15 de octubre de 2021.
SEGUNDO	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 9 de diciembre al 18 de enero de 2022.	**Renovaciones**: del 1 al 8 de diciembre de 2021. **Nuevas Altas**: del 15 de diciembre al 18 de enero de 2022.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

TERCERO	**Renovaciones**: del 9 al 14de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 15 de marzo al 5 de abril de 2022.	**Renovaciones**: del 9 al 14 de marzo de 2022. **Nuevas Altas**: del 21 de marzo al 5 de abril de 2022.

Horarios y plazas.

La duración de la clase será de 45 minutos.

- Días: Lunes.
  - Horario: 18:15 - 19:00.
  - Nivel: Aprendizaje (iniciación).
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12 plazas.
- Días: Miércoles.
  - Horario: 19:00-19:45.
  - Nivel: Mantenimiento.
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo12 plazas.
- Días: Jueves.
  - Horario: 11:15 - 12:00.
  - Nivel: Aprendizaje (iniciación).
  - Plazas: Mínimo 8 y máximo 12 plazas.

Precio por periodo (1 día a la semana).

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 33,00 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva: 29,70 €/periodo.
  - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 26,40 €/periodo. Para beneficiarse del descuento en el 3º periodo, la persona becada tendrá que presentarse, previamente a hacer la matrícula de cualquier curso, en las oficinas administrativas con la credencial y el DNI.
- Miembros no pertenecientes a la comunidad universitaria: 39,60 €/periodo.
- **Lista de espera:** Las personas que se inscriban en lista de espera y que formalicen la inscripción en cualquiera de las actividades ofertadas con

Copyright© 2025 Universidad de Granada

posterioridad al comienzo de las mismas, deberán abonar el importe completo del periodo matriculado.

Material indispensable y recomendado.

- Obligatorio traer toalla para colocar sobre las esterillas.
- Recomendable traer esterilla propia, botella de agua para uso personal.

Recomendación e intensidad.

- Se recomienda a todos los participantes, la conveniencia de pasar por un reconocimiento médico en caso de padecer algún tipo de dolencia, alergia o enfermedad.

- Intensidad de la actividad: Media.

Créditos E.C.T.S.

- La actividad de Abdominales hipopresivas y stretching; podrán ser combinadas para obtener créditos E.C.T.S. Para ello deberán inscribirse en dos cursos de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, dentro de un mismo periodo; o, en un curso de una hora de duración semanal, sea la misma actividad o no, durante al menos dos periodos ofertados para este curso académico 2020-2021.

- Para mas información visitar el siguiente enlace: Reconocimiento de créditos E.C.T.S. por la participación en actividades dirigidas organizadas por el C.A.D.

Copyright© 2025 Universidad de Granada