UNIVERSIDAD DE GRANADA

Centro de Actividades Deportivas

2019-2020: Abdominales Hipopresivos

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.

- Pabellón Universiada (Sala 2) 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 .

Edad de participación.

Mayores de 18 años y menores de 70 años.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

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

Periodos de impartición

PERIODO	FECHAS
PRIMERO	Del 04 de octubre al 21 de diciembre de 2019. (No se impartirán clases el 12 octubre, 1 noviembre y 6,7 y 8 de diciembre 2019)
SEGUNDO	Del 08 de enero al 20 de marzo de 2020. (No se impartirán clases el 28 y 29 de febrero 2020)
TERCERO	Del 23 de marzo al 06 de junio de 2020. (No se impartirán clases del 06 al 12 de abril de 2020, ambos incluídos, ni 1, 2 y 3 mayo 2020).

Periodos de inscripción

Abierto a miembros de la comunidad universitaria y no universitaria.

PERIODO	COMUNIDAD UNIVERSITARIA	COMUNIDAD NO UNIVERSITARIA
PRIMERO	Del 19 de septiembre al 22 de octubre de 2019.	Del 25 de septiembre al 22 de octubre de 2019.
SEGUNDO	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 11 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.	Renovación: del 02 al 10 de diciembre de 2019. Nuevas: Del 17 de diciembre 2019 al 17 de enero de 2020.
TERCERO	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 06 de marzo al 15 de abril de 2020.	Renovación: del 03 al 05 de marzo de 2020. Nuevas: Del 12 de marzo al 15 de abril de 2020.

Horarios y plazas.

La duración de la clase será de 45 minutos.

- Días: Lunes.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

    - Horario: 13:00 - 13:45.
    - Nivel: Mantenimiento (medio).
    - Plazas: Mínimo 10 y máximo 20 plazas.
- Días: Lunes.
    - Horario: 18:00 - 18:45.
    - Nivel: Aprendizaje (iniciación).
    - Plazas: Mínimo 10 y máximo 20 plazas.
- Días: Miércoles.
    - Horario: 10:00 - 10:45.
    - Nivel: Aprendizaje (iniciación).
    - Plazas: Mínimo 10 y máximo 20 plazas.
- Días: Miércoles.
    - Horario: 18:00 - 18:45.
    - Nivel: Mantenimiento (medio).
    - Plazas: Mínimo 10 y máximo 20 plazas.

Precio por periodo (1 día a la semana).

- Miembros de la comunidad universitaria con alta deportiva: 28,00 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva: 25,2 €/periodo.
    - Alumnos UGR con alta deportiva becarios M.E.C. o similar UGR (sólo 3º periodo): 22,4 €/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: 33,60 €/periodo.

Material indispensable.

Toalla para colocar sobre las esterillas.

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

Copyright© 2025 Universidad de Granada

enfermedad.

- Intensidad de la actividad: Media.

Créditos E.C.T.S.

- Las siguientes actividades: Zumba, Abdominales hipopresivas, pilates, aerobox, glutap, power-pump 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 2019-2020.

- 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