

Low Pressure Fitness



SEQUÊNCIA DO TRATAMENTO

(SIGA ESSA SEQUÊNCIA DOS VÍDEOS)

- AULA EXPERIMENTAL
- O QUE É LPF (explicação completa)
- O QUE É DIÁSTASE (será que você tem?)
- APRENDENDO A RESPIRAÇÃO
- AVALIAÇÃO (PARA MELHOR DESEMPENHO, FAÇA PRESENCIAL)
- FAÇA 5 MINUTOS DIÁRIOS
- INICIE SUAS SESSÕES (1X SEMANA)

SIGA NA ORDEM CRESCENTE DA SESSÃO 01 À 12

(CASO VOCÊ NÃO ATINJA SEUS OBJETIVOS, CONTINUE ATÉ SEUS RESULTADOS)

- ATENÇÃO: QUALQUER PATOLOGIA, ENTRE EM CONTATO (PODE EXISTIR CONTRA INDICAÇÃO COMO, introdução de DIU recente, grávidas, hipertensão, entre outras)



LPF

A Técnica da Barriga Negativa

- Melhora Postura
- Tratamento de Diástase
- Melhora Circulação
- Melhora Desempenho Sexual
- Trata e Reabilita Lesões
- Tonifica e Define Abdômen
- Melhora Capacidade Respiratória
- Trata e Previne Incontinência
- Melhora Enxaqueca
- Diminui Circunferência Abdominal



LPF

A Técnica da Barriga Negativa