

1. Nos estiramos boca arriba sobre una superficie dura que no se hunda con nuestro peso.
2. Flexionamos las rodillas y mantenemos levantada la punta de los pies, de manera que el pis contacta el suelo solo con el talón.
3. Realizamos una inspiración forzada cogiendo todo el aire que podamos pero sobretodo moviendo las costillas hacia arriba.
4. Después soltamos el aire rápidamente. Debemos asegurarnos de dos cosas, primero de soltar todo el aire, no debe quedarnos nada de aire en los pulmones. Segundo de bajar las costillas cuando realicemos la espiración.
5. Los movimientos de ascenso y descenso de costillas deben ser bien claros.
6. Un vez que estamos sin aire y con las costillas abajo, aguantamos la respiración a la vez que subimos las costillas y escondemos las barriga.
7. Aguantamos esta posición de costillas elevadas y barriga escondida sin coger aire el tiempo que podamos.



### CONSIDERACIONES:

1. Truco para saber si lo estamos realizando bien: cuando estemos manteniendo la posición final intentemos soltar aire. Si conseguimos soltar aire quiere decir que lo estamos haciendo mal puesto deberíamos haber soltado todo aire y por tanto si intentamos soltar más durante la posición final, no debería salir nada.
2. Una imagen que nos puede ayudar es la de un cuenco. Cuando subimos las costillas y escondemos la barriga se dibuja un cuenco en el abdomen que debe ser cada vez más profundo.
3. En realidad no se trata de meter barriga de adelante hacia detrás simplemente, sino que la cintura debe estrecharse en todas las direcciones como si llevásemos un corsette o una faja que nos fuese apretando cada vez más. En este caso la imagen que nos puede ayudar es la de un diábolo que es ancho en los extremos y estrecho en el centro.

4. El hipopresivo no es un ejercicio estático. A la vez que aguantamos la respiración debemos tener siempre la intención de subir un poco más las costillas y esconder un poco más el vientre.
5. Una de las funciones de los hipopresivos es estabilizar la espalda, por eso al realizarlo es posible que sintamos tensiones en diferentes puntos de la espalda dependiendo de donde tengamos el desequilibrio osteo muscular. Con la repetición del ejercicio estas tensiones van cambiando y desapareciendo.
6. Durante la realización del ejercicio no se debe sentir dolor en ningún punto
7. A causa de las respiraciones forzadas es posible hiperventilar y por tanto tener sensación de mareo que cederá al cabo de unos segundos.