



HORARI

Obert de **9 a 21h**
de dilluns a divendres.

NO TANQUEM AL MIGDIA

ADREÇA

c/Pere Serra, 30 bx 2a.
Parc Central. Sant Cugat.

TELÈFON

93 583 66 06 / 619 44 65 66

www.nuriacaballe.com

HORARIS GYM ESPECIALITZADES

Gym post-part (gah):

Matins: dilluns o dimecres 11h.
Tardes: dimarts 16'30h, dijous 16h.

Gym Pre-part:

divendres de 18'30 a 20'30h.

Massatge infantil: divendres 12h.

Gym terapèutica:

Matins: dimarts 12h, dimecres 10h.
Tardes: dimarts 18'30h, dimecres 19h,
dijous 20h, divendres 17'30h.

Sabies que... existeix una tècnica molt eficaç per treballar la faixa abdominal sense fer-te mal a l'esquena?

La **GAH, Gimnàstica Abdominal Hipopressiva** és una tècnica desenvolupada als anys 80 pel Dr. Marcel Caufriez que treballa la musculatura abdominal, sobretot els oblics i els transversos, protegint la columna vertebral i corregint la postura.

Al fer la **GAH** aconseguim bloquejar la columna lumbar i el sacre, **aconseguint pal·liar problemes de mal d'esquena.**

Les activitats de la vida diària com carregar pesos, fer tasques feixugues, l'estrenyiment, els exercicis abdominals clàssics, saltar, córrer, etc., fan que la

força que fem amb l'abdomen, es transmeti a la columna lumbar i al perinè. De manera que quan fem un abdominal clàssic, s'incrementa molt la pressió intrabdómic i la pressió de dins dels discs de la columna vertebral. També hi ha una distensió de la zona perineal (els músculs i teixits conjuntius que tanquen la part més baixa de l'abdomen) i s'empenyen avall les vísceres pèlviques (pròstata/úter, bufeta i recte). En canvi quan treballem la faixa abdominal amb la **GAH** es produeix una disminució de la pressió abdominal perquè els exercicis es fan en apnea

espiratòria. Això permet una contracció intensa i mantinguda dels músculs de l'abdomen al mateix temps que es contrauen els músculs perineals i hi ha un ascens visceral. A llarg plaç també millora trastorns funcionals de tipus digestiu, intestinal, vascular, urinari...

Estudis del Dr. Caufriez han demostrat que si fem **GAH 15 minuts al dia** durant 4-6 mesos podem reduir la nostra cintura fins a 2 talles i, al mateix temps, millorem la salut de l'esquena ja que provoca un autoestirament dels músculs de la columna.

2n cicle de conferències al Centre



1 Gener 2010:

LES LESIONS ESPORTIVES, PREVENCIÓ I TRACTAMENT,

a càrrec de Marta Hernández i Núria Caballé, fisioterapeutes del Centre. Organitzada pel Sant Cugat Futbol Club, a l'Hotel QGat.

2 Febrer 2010:

ALIMENTACIÓ, FONT DE SALUT,

a càrrec de Neus Martínez, fisioterapeuta i psiconeuroimmunòloga.

3 Març 2010:

L'ÚS DE PORTA-BEBÈS

ERGONÒMICS, conferència-taller a càrrec de Laura de Kangura.com

4 Maig-juny 2010:

FILL, TAN DE BO PARLESSIS, a càrrec de Florència Scarpato, psicòloga.

Següents conferències previstes:

5a conferència:

DIFERENTS TÈCNiques PER TREBALLAR LA FAIXA ABDOMINAL

6a conferència-taller:

ELS ESTIRAMENTS, LA CLAU PER LA PREVENCIÓ DE LESIONS ESPORTIVES

Per consultar, les dates de les dues pròximes conferències connecteu-vos a la nostra web, sempre actualitzada, **www.nuriacaballe.com.**

Ja pots venir al Centre Núria Caballé Fisioteràpia en bicicleta



El Centre Núria Caballé Fisioteràpia es caracteritza per tenir un fàcil accés.

Fins ara es podia arribar al nostre Centre en cotxe, amb facilitat d'aparcament; o bé en tren, ja que la parada de FGC és a tan sols 7 minuts a peu. També s'hi pot arribar en autobús, perquè al mateix carrer disposem d'una parada de la línia 2. Per últim, podeu arribar caminant en 10 minuts des del Centre de Sant Cugat fent un agradable passeig pel Parc Central. A partir d'ara també podreu arribar a Núria Caballé Fisioteràpia en bicicleta, ja que el carril bici passa per davant del Centre i, des del mes de maig, disposem d'un

pàrking de bicicletes enfront. L'aparcament en qüestió té capacitat per a 6 bicicletes i ha estat instal·lat per l'Ajuntament de Sant Cugat i gràcies a la participació de la plataforma Pro-Bici. **Esperem que el pogueu gaudir!**



Amb el bon temps, arriben els bonus d'estiu

EXCLUSIU CLIENTS

Demana el teu bonus a recepció, acumula 4 sessions de Fisioteràpia o massatge segellades i gaudeix d'un descompte del **20% en la 5ena sessió!**

Oferta vàlida del 15/06/2010 al 30/09/2010. El bonus d'estiu és personal i intransferible. Màxim de 2 bonus/persona.