



K Stretch metodoa lantzen hasi dira Arindu zentroan. Saioen bideratzaile Nekane Aizpunek, gorputzaren jarrera egokiak sistema guztiarengan eragiten duela azaldu du.

K Stretch metodo berritzailea, Arindu zentroaren eskutik

“Posturak hobetzen laguntzen duten ariketa aktiboak egiten ditugu”

Aukera zabala

55 minutuko saioak, hiru hile-betetz: Astelehenetan 13:30etan, asteartetan 16:00etan, asteazkenetan 10:00etan eta ostegunetan 18:00etan. Bakarka edo taldeka. Gainerakoan, saio hipopresibo eta K Stretcha tartekatuta, astelehenetan 19:00etan eta asteazkenetan 18:00etan.

Hamar urtetik gora daramate Eli Carrasco eta Nekane Aizpun billabonatar fisioterapeuta eta osteopatek Arindu zentroan lanean. Euren ohiko zerbitzuez gain, K Stretch metodo berritzailea eskaintzen hasi berriak dira. Hain zuzen ere, Danilo Barzio italiarrak sortutako sistema da eta gorputzaren jarrera edo posturak lantzeko hamaka bat da metodoaren oinarria. Sortzailearen beraren eskutik ikasi du Nekane K Stretch sistema garatzen, Irunen eskaintzen dituen ikastaroetan. Euskal Herrian barrena indarra hartzen ari den sistema berri hau ezagutu eta garatzeko aukera izango da aurrerantzean, beraz, herrian bertan.

POSTURAK LANDU

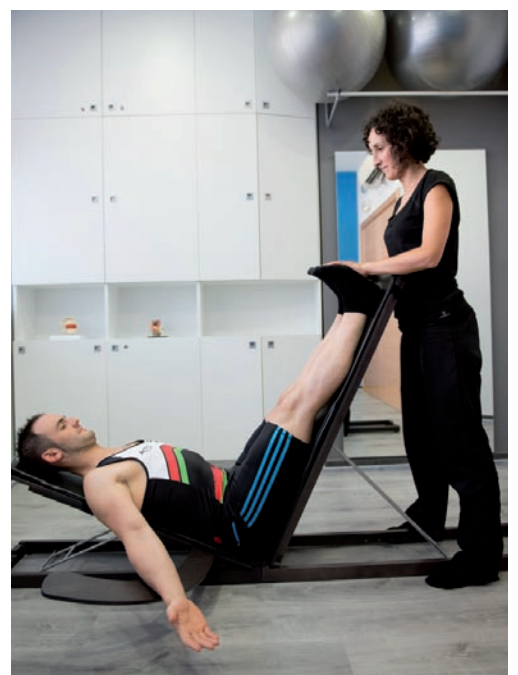
Lan egiteko modu honen nondik norakoak azaltzeko, lehenik eta behin kate muskularrak zer diren jakin behar dela uste du Nekane, “Francoise Meziere fisioterapeuta hasi zen lehenengoz kate muskularrekin lanean. Giharrek kateak sortzen zituztela zioen eta mugimenduren bat egiteko gihar katea jarri behar dela martxan. K Stretch sistemari esker postura bertikal lantzen da batik bat, atzeko gihar katea bereziki: kopetetik hasi, buruaren atzealdea, okzipital nahiz zerbikaletako gihar guztiak eta hanketatik hanka azpirainokoak”, zehaztu du.

Hala ere, K Stretch bidez, luzatze-arikerak soilik egiten ez direla argitu nahi izan du, “posturak hobetzen laguntzen duten ariketa aktiboak egiten ditugu, konpentsazioaren jokia saihestu eta giharreak osotasunean lantzeko postura egokien bidez”. Giharren kateak lantzeko modu asko dagoela ere azaldu du Nekane, baina orain artean, 90 graduko angulazioa erabiltzen zela batik bat. “Postura horiek oso gogorrak dira eta jende askok ezin izaten die eutsi. K Stretcheko hamakak bakoitzak nahi duen angulua jartzeko aukera ematen du. Oso angelu irekiarekin has gaitzke, pixkana-ka ixten joateko, norberaren arabera”

EDONORENTZAT EGOKIA

K Stretcharen onurak aipatzen hasita, zerrenda luzea egin daiteke. Beste hainbat ezaugarriren artean, “gorputzeko giharren tentsioan oreka bilatzea, lan gehiegi egiten ari diren giharrei tentsioa gutxituz eta lo zeudenenak esnatuz. Modu horretan postura hobetu egiten da eta, bide batez, baita mugikortasuna ere. Oso garrantzitsua, mina dutenen kasuan, mina gutxitzea lortzen dugula eta ariketa guztiak arnasketa landuz egiten direnez, diafragma erlaxatzea ere bai”. Hori guztia gutxi balitz, bakoitzak bere posturak duen pertzepzioa ere aldatu egiten da Nekaneren ustez, “ariketak posturatan oso kontzentratuta egiten direnez, gero kontu gehiagorekin zaintzen ditugu egunerokotasunean”. Gazte, heldu, kirolari nahiz emakume haurdunek lantzeko egokia da sistema hau. Postura egokiak landu nahi dituen edonori zuzenduta eta baita bizkarreko arazoak dituenarentzat ere. Edonorentzat, ez dauka kontraindikaziorik. Hamakatan etzanda egingo dira ariketa gehienak, -tartean, zutik ere bai beste batzuk-, beti ipurdia, bizkarraldea eta okzipitalak hamakaren gainean ezarrita.

Aipatu gisa, arnasketa landuz egiten dira ariketa guztiak eta, arnasketari esker, atzekoa bezala, aurreko gihar katea ere lantzen da. Baina bereziki, atzeko kateak zuzen mantentzeko lagungarri da oso; bizkarrezurreko S bikoitza eta kurbadura berreskuratzeko.



Eli eta Nekane, Arindu zentroko fisioterapeutak.