

K-STRETCH

La metodología definitiva para el trabajo miofascial global en el rendimiento deportivo

La importancia del denominado «entrenamiento invisible» está totalmente contrastada. Raro es el deportista de élite que no cuida aspectos aparentemente alejados de su actividad deportiva, como la alimentación, el trabajo compensatorio a nivel muscular, la recuperación post-esfuerzo... En este artículo os presentamos una herramienta que ayuda a prevenir las posibles lesiones deportivas provocadas por la sobrecarga del esfuerzo, pero además permite acelerar la recuperación y aumentar el rendimiento deportivo: La K-Stretch®

Luis Manzano Benito Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Director de Zentro (Huesca) – www.studiozentro.com info@studiozentro.com
Fotos cedidas por **Daniilo Barzio**, creador del método K-Stretch®



El método creado por Danilo Barzio, ex- atleta de velocidad internacional italiano, pero afincado en España desde hace muchos años, persigue un reequilibrio postural que normaliza las tensiones musculares producidas por el entrenamiento. Sobre una «hamaca» llamada K-Stretch® y con un repertorio de ejercicios que actúan sobre las diferentes cadenas miofasciales, correctamente organizado en función de las necesidades, acortamientos musculares, lesiones, descompensaciones u objetivos del deportista, el trabajo con esta metodología provoca unos estiramientos globales aprovechando tanto la acción de la gravedad, cómo la activación de los músculos antagonistas sobre los que se quiere incidir (estiramiento activo). Mediante los dos planos inclinados y móviles de la K-Stretch®, y con posturas excelentemente diseñadas para cada objetivo, los estiramientos en K-Stretch® permiten eliminar de manera rápida y sencilla las compensaciones posturales típicas del estiramiento tradicional-analítico (estiramiento de una parte del cuerpo mientras se acorta otra), incidiendo así de manera precisa y eficaz sobre el sistema neuro-músculo-esquelético de manera global.

La K-Stretch® en el rendimiento deportivo

Ya son muchos los deportistas de alto nivel los que han integrado el trabajo con la K-Stretch® dentro de sus rutinas de entrenamiento semanal. El método está diseñado para que cualquier deportista, y en cualquier perfil posible, pueda realizar la actividad con seguridad, y obteniendo resultados desde la primera sesión. La gran ventaja que ofrece este aparato es su fácil manejo, su enorme versatilidad, y la eficacia en las mejoras sobre la postura y la movilidad articular.

Las técnicas de estiramiento global respetan la fisiología y la biomecánica del cuerpo, evitando compensaciones y retracciones, para devolver la libertad de movimiento. En este sentido, resulta curioso ver cómo deportistas de alto nivel continúan realizando estiramientos analíticos tradicionales en donde la porción muscular estirada arrastra estructuras que «trampean» la postura, eliminando eficacia en el estiramiento y reduciéndolo de manera concreta a una parte mínima de la musculatura.

Los estiramientos globales en K-Stretch® se realizan de manera activa y tienen una

clara tendencia al trabajo excéntrico e isométrico, con todos los beneficios que este tipo de estímulos proporciona a nivel del sistema neuro-músculo-esquelético (mejora de la movilidad, mejora de la comunicación neuro-muscular, efecto antiálgico...).

En los diferentes métodos de estiramiento global (Mézières, Stretching Global Activo [SGA], Reeducción Postural Global [RPG]...) el objetivo es abordar tanto a la musculatura como a los tejidos fasciales. Además, el conocimiento de estas técnicas permite incluso pensar en un trabajo de carácter neurológico, ya que la puesta en tensión global afecta a las diferentes ramificaciones y terminaciones nerviosas, pudiendo realizar un interesantísimo trabajo de neurodinámica asociado al estiramiento miofascial.

Nuestra recomendación inicialmente es que las sesiones de K-Stretch® se realicen bajo la supervisión de un profesional formado en la metodología. Pero posteriormente, y así nos consta que lo realizan numerosos deportistas, el trabajo de las auto-posturas puede ser totalmente independiente. Lo ideal, dependiendo del momento de la temporada, el volumen de entrenamiento en otras disciplinas, y los objetivos propios del depor-

La musculatura, tras una competición o un entrenamiento de alta intensidad, adquiere mecanismos de defensa que provocan rigidez y acortamiento, y a nivel postural, posiciones que eviten el dolor. El aumento de colágeno y la tensión muscular supone un alto riesgo de lesión. La K-Stretch® acelera el proceso recuperatorio. No se trata tanto de conseguir rangos articulares por encima de los necesarios para la actividad deportiva, sino de mantener los rangos naturales de la movilidad articular, y la disponibilidad de la musculatura para producir contracciones de más calidad con menor fatiga.

Entre los beneficios del uso de la K-Stretch® en el contexto del rendimiento deportivo vamos a destacar los siguientes:

- Reequilibra las tensiones musculares.
- Mejora la postura.
- Mejora la elasticidad muscular.
- Mejora la movilidad articular.
- Mantiene estables los niveles de condición física general.
- Mejora la circulación venosa.
- Acelera la recuperación física.
- Aumenta el rendimiento deportivo.
- Actúa positivamente sobre dolores o patologías de espalda, cuello, hombro...

Se trata de mantener los rangos naturales de la movilidad articular y la disponibilidad de la musculatura para producir contracciones de más calidad con menor fatiga.

tista, es realizar entre 1-2 sesiones semanales. Las sesiones suelen durar entre 30' y 50'. Nuestro consejo es realizarlas de manera totalmente aislada dentro del plan de entrenamiento, es decir, nunca como parte de un bloque de entrenamiento en continuidad previa o posteriormente a una sesión de carga normal. Y sobre todo, ya que el trabajo miofascial global genera una reorganización estructural real en la musculatura, no interferir con un trabajo específico de K-Stretch® en sesiones de alta intensidad o de fuerza. Por lo tanto, consideramos perfecto integrar esta actividad en los días de recuperación, o tras sesiones de carga aeróbica y poca degradación muscular.

Conclusiones

Existen muchos mitos y realidades en relación a los estiramientos en el entrenamiento deportivo. Durante una época, numerosos deportistas dejaron de realizar trabajos de flexibilidad en sus rutinas de entrenamiento con el objetivo de mantener la tonicidad muscular-tendinosa, tan importante para provocar correctas reacciones en apoyos y acciones explosivas. Otros sin embargo, realizaban potentes estiramientos analíticos tradicionales en mitad de una sesión de alta intensidad o de fuerza. Parece más que demostrado que el uso de técnicas de contracción-relajación con carácter excéntrico presenta claros beneficios en la relajación

Preparación física

de la musculatura, lo cual puede ser muy negativo durante el esfuerzo, pero muy positivo a medio-largo plazo.

Es por ello que al principio de este artículo invitábamos a realizar K-Stretch® de manera aislada y correctamente programada dentro del plan de entrenamiento. Las diferentes estructuras implicadas en el es-

tiramiento (tejido conjuntivo, elementos elásticos del sarcómero, puentes de actina-miosina...) van a sufrir una reorganización profunda tras una sesión de K-Stretch®. Para aprovechar los beneficios del concepto, no se aconseja realizar la sesión inmediatamente previa al trabajo deportivo específico. Sin embargo, realizando el trabajo de manera correcta y en el momento

oportuno pueden aprovecharse los siguientes efectos fisiológicos:

- Efecto antiálgico.
- Ganancia de la amplitud articular (ROM).
- Relajación neuro-psicológica.
- Disminución de la rigidez muscular y fascial.
- Incremento de la capacidad contráctil.
- Aumento de la tolerancia al estiramiento. ■

EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARA CICLISTAS, ATLETAS, TRIATLETAS Y PARA CUALQUIER ACTIVIDAD DEPORTIVA

Ejercicio 1

K-Stretch® en posición de cierre de cadera para actuar principalmente sobre la cadena muscular posterior (musculatura de la espalda, glúteo mayor, isquiosurales, gemelos, soleo y fascia plantar) con mantenimiento de la posición de «águila», para poder actuar sobre la cadena interna de los brazos (específica en deportes de raqueta, escalada, natación, BTT...).



Ejercicio 2

Posición de «cuádriceps sentado»: trabajo unilateral para cadena anterior de un lado (cuádriceps y psoas) y unilateral para cadena posterior de la pierna que permanece sobre la K-Stretch®.



Ejercicio 3

Posición de «pelvitrocantereos»: trabajo unilateral para musculatura pelvitrocanterea (glúteo medio, piramidal, obturadores...).



Ejercicio 4

Posición de «libélula»: trabajo para la cadena muscular antero-interna del tren inferior (aductores pubianos, recto interno...), con un componente asociado de cadena antero-interna de los brazos.



Ejercicio 5

Posición de «manillas» en carga-repartida: Trabajo para la cadena posterior pero con especial incidencia en dorsal ancho (excelente estiramiento global para nadadores, deportes de escalada y deportes de raqueta).



Ejercicio 6

Posición de «flexión lateral cervical»: trabajo para cadena cervico-braquial (musculatura del cuello, brazos y espalda).



ALGUNOS DEPORTISTAS QUE UTILIZAN K-STRETCH®



Luis Alberto Hernando

Corredor de *trail running* y esquí de montaña. En su palmarés aparece su triple corona del mundo de *trail* IAAF. Además, varias veces campeón de la Copa del Mundo de Ultras. En 2018 recibió la Medalla de Bronce al Mérito Deportivo de la Real Orden del Mérito Deportivo. Actualmente forma parte del equipo Adidas Terrex.

Oihana Kortazar

Corredora de montaña y *trail running*. Palmarés espectacular con victorias en las carreras más prestigiosas a nivel nacional e internacional. Entre otras: dos veces vencedora de la Zegama-Aizkorri, campeona de España de carreras de montaña, vencedora del Campeonato del Mundo de Skyrunning en 2011, y campeona del mundo del kilómetro vertical, campeona de la Copa del Mundo 2011, campeona de Europa 2011 y campeona de España 2009 y 2011.



Aitor Hernández

Ciclista profesional del equipo Specialized de ciclocross. De 2004 a 2010 profesional de ciclismo de carretera en el equipo Euskaltel-Euskadi. Campeón de España y de Euskadi en múltiples ocasiones de ciclocross.

Realizando el trabajo de manera correcta y en el momento oportuno pueden aprovecharse varios efectos fisiológicos.



En la web www.k-stretch.com podéis encontrar mucha información disponible en cuanto a formaciones, estudios, aplicaciones, relatos de deportistas, compra del material y valoraciones de profesionales cualificados que ya trabajan con esta metodología tan beneficiosa en el rendimiento deportivo.