

# NEWS

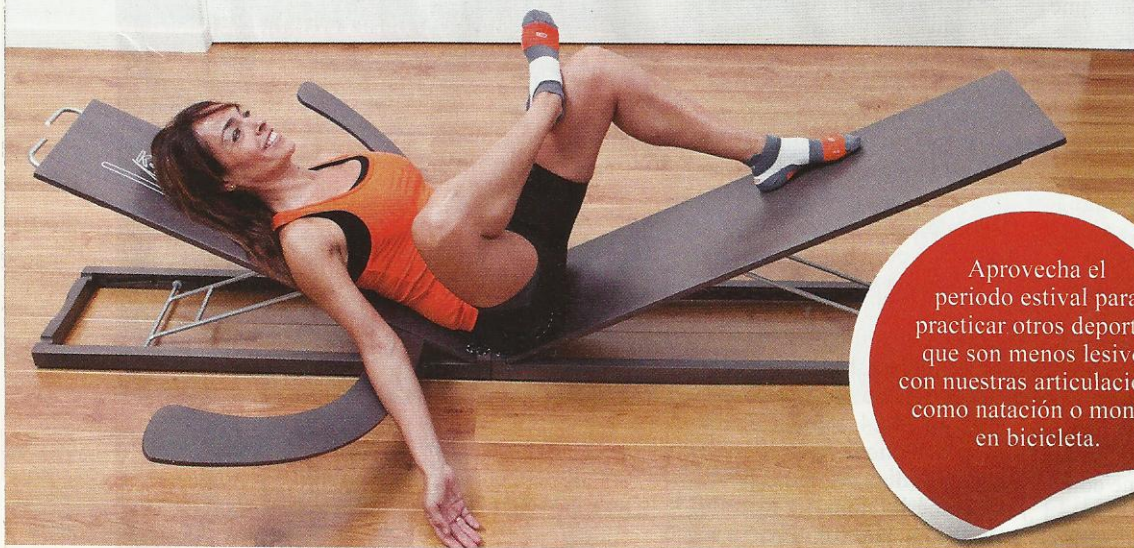
CONSEJOS, NOTICIAS, ACTUALIDAD

## CUIDA TUS ARTICULACIONES CON EL MÉTODO K-STRETCH

La correcta biomecánica en el desarrollo del gesto atlético para un deportista significa un mejor aprovechamiento de sus cualidades físicas, un mayor ahorro energético (menor fatiga durante el esfuerzo) y por lo tanto un mejor rendimiento. Elemento clave para que eso ocurra es, sin duda, gozar de una postura correcta. Por lo contrario, es fácil comprender cómo una postura desequilibrada puede afectar negativamente sobre el aparato locomotor (músculos, huesos, articulaciones, tendones y ligamentos) del deportista, con los consiguientes riesgos físicos que nos pueden llevar a lesionarnos. Por tanto, parece claro que es necesario **trabajar el reequilibrio postural, no sólo para mejorar el rendimiento sino para prevenir las numerosas y repetitivas lesiones** a las que estamos expuestos los corredores con independencia de nuestro nivel. En este contexto nace el novedoso método de Reequilibrio Postural K-Stretch creado por Danilo Barzio, ex atleta de alto rendimiento. El Método K-Stretch consta de una serie de **posturas de estiramiento global** que se realizan sobre una hamaca particular, la K-Stretch (de aquí el nombre del método), creada con el fin de asistir y guiar a la persona durante la ejecución de los ejercicios, garantizándole así un trabajo preciso y seguro. Aprovechándose de la gravedad y de sus dos planos móviles, la **K-Stretch permite eliminar las compensaciones** y además regular de manera progresiva y muy precisa la intensidad de los estiramientos según la elasticidad del usuario, evitando así que adopte posturas forzadas e incorrectas.

Es un aparato maleable, de fácil transporte, por lo que le podremos hacer hueco sin problemas en nuestra casa e incluso llevarlo con nosotros en viajes. Y es que promete no sólo mejorar nuestra postura y prevenir posibles lesiones, sino acelerar la recuperación de nuestros entrenamientos y competiciones. ¿Te animas a probar el Método K-Stretch?

[www.k-stretch.com](http://www.k-stretch.com)



Aprovecha el periodo estival para practicar otros deportes que son menos lesivos con nuestras articulaciones como natación o montar en bicicleta.