

## ESTIRATE CON K-STRETCH® LA REVOLUCIONARIA HAMACA POSTURAL

Irrumpe en el mercado español del wellness una “curiosa” hamaca postural llamada K-Stretch®. Su creador, Danilo Barzio explica qué es, para qué sirve y a quién está dirigida. La K-Stretch® tiene la apariencia de una hamaca convencional. En realidad, detrás de esta imagen nos encontramos con un aparato realmente novedoso que ofrece unas prestaciones muy interesantes. **Su función** es la de **mantener el cuerpo en una postura correcta** durante la ejecución de los diferentes ejercicios de **Estiramiento Postural** y eliminar las compensaciones que el cuerpo mismo utiliza para huir de las tensiones generadas cuando se intenta estirar y reequilibrar las cadenas musculares acortadas.



Gracias a sus planos móviles permite regular la intensidad de los ejercicios según la posibilidad del usuario (cuantos más cerrados estén los planos, más intenso será el estiramiento y viceversa). De esa manera **se consigue evitar posturas forzadas** que darían lugar a una incorrecta ejecución de los ejercicios, sobre todo en aquellas personas con muy poca flexibilidad, con mucha rigidez muscular y/o articular o para las personas mayores. **¿Cómo lo consigue?** aprovechando la fuerza de gravedad y a los dos planos móviles y a las alas (apoyabrazos), que permiten en todo momento mantener respectivamente, una alineación postural correcta sea del cuerpo, sea de los miembros superiores, independientemente de la posición en la que se colocan los planos. La gran ventaja que ofrece este aparato es su fácil manejo y su gran versatilidad. **¿Qué beneficios podemos obtener realizando los ejercicios con la K-Stretch®?** Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano permite mejorar la elasticidad muscular, reequilibrar las tensiones musculares, mejorar la circulación venosa por efecto mecánico y mejorar la postura y la condición física a través del estiramiento de las cadenas musculares. **¿Quién puede hacer K-Stretch®?** Todo el mundo puede utilizar la K-Stretch®. No hay límite de edad. Desde niños, hasta las personas mayores pueden obtener resultados importantes realizando ejercicios de estiramiento sobre la K-Stretch®.



**¿Se puede utilizar en los centros de fitness?** ¡Por supuesto! Por ello he creado un curso de formación específico dirigido a los profesionales del deporte y de la salud para enseñarles a utilizar el aparato y aplicar los ejercicios de Estiramiento Postural (ejercicios que actúan sobre las cadenas musculares) y poder así crear, dirigir y gestionar amenas y beneficiosas clases de grupo y sesiones individuales. Es una buena oportunidad para los centros de fitness de lanzar esta novedosa actividad de reeducación postural grupal, además de ser una herramienta muy útil para los entrenadores personales para poder trabajar las cadenas musculares de una manera más cómoda y sencilla. Subrayar también que dentro del mundo del deporte de competición, la K-Stretch® puede ser una gran ayuda para los deportistas ya que actúa positivamente sobre los “frenos musculares” (rigidez y falta de elasticidad), que muy a menudo son causa de un bajo rendimiento en la prestación deportiva y en muchas ocasiones responsables de sobrecargas musculares y repetitivas lesiones. Para citar algunos de los deportistas destacados que están utilizando la K-Stretch® durante su preparación física tenemos a Oihana Kortazar, campeona de la copa del mundo de carreras de montaña y a Mikel Odriozola, marchador de la selección española de atletismo.

Además permite a los equipos deportivos optimizar los tiempos de trabajo y ofrece al preparador físico la posibilidad de realizar sesiones de estiramientos de cadenas musculares colectivas muy fáciles de gestionar gracias a la ayuda que proporciona el aparato.

Danilo Barzio  
Creador de la K-Stretch®

**Para más información:**

Tel.:640164368

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

[info@k-stretch.com](mailto:info@k-stretch.com)