

# K-Stretch: giharretako tentsioak arintzeko metodo berritzailea, Irunen

Danilo Barzio kirolari profesional ohiak, berreziketaren posturalaren alorreko formakuntza jasotzen ondoren, K-Stretch metodoa sortu zuen: postura txarrekin eragiten dituzten giharretako tentsioak askatzeko ariketak. Hartara, hamaka berezia diseinatu zuen. Osasunaren gero eta profesional gehiagok metodo berria baliatzen dute.

**- Gutxi mugitzen gara gaur egun. Zer ondorio dakar?**

Oro har, helduek zein haurrek, jardura fisikoa gutxi egiten dute. Gaur egungo bizimodua antifisiologikoa da. Ondorietako batzuk dira gihar-hezurduretako oinazeak ditugula, gorputza gogortua eta handitua sentitzen dugula, uzkurdurak kroniko bilakatzen direla...

**- Zer hobetu dezake K-Stretch metodoak?**

Propio arazo hauetarako sortutakoa da. Helburua giharren tentsioak orekatzea da, baita postura, artikulazioen mugikortasuna eta giharren elastikotasuna hobetzea ere. Gorputzaren luzaketa orokorra egiten da. Labur azalduta, bizi-kalitatea hobetzen laguntzen du.

**- Ariketak hamaka berezi batean egiten dira. Zein dira ezaugarriak?**

K-Stretch hamakak gorputza bi plano mugikorretan jartzeko aukera ematen du: enborra eta besoak batean, zangoak bestean. Pertsona bakoitzak hamaka batean jarduten du. Bi planoen angelua aldatzen denez, norberaren ahalmenen arabera luzaketa egiten da, sufritu gabe.

Hamakaren beste ezaugarri nagusia da gorputza postura egokian mantentzen duela K-Stretch saio guztian zehar; horregatik, lana oso eraginkorra da.

**- Nola sentitzen da jendea saio baten ondoren?**

Saioa hasi aurretik eta amaitutakoan nor bere test posturala egiten du. Ikasleek honela sentitzen direla diote: arinago, tenteago, malguago, hobe mugitzen dira... Saioaren ondoren jendea eguneroko zereginetara egoera fisiko hobean bueltatzen da, energia eta animo handiagoarekin.

**- K-Stretch metodoa edonork egin dezake?**

Edonorentzat gomendatuta dago, baita kirolari onenentzat ere. Giharrak malguagoak dituenak zuku guztia atera ahal dio K-Stretchari.

**- Zein dira klaseen ezaugarriak?**

Kineesis Zentroan taldeko eta banakako saioak eskaintzen ditugu. Taldekoak astean 50 minutukoak dira. Banakakoetara edonork etor daiteke, baina arazo espezifikoak dituzten bezeroak izaten dira nagusiki.

**- K-Stretch metodoa zabaltzen hasia da?**

Bai. Osasunaren eta jardura fisikoaren profesionalei zuzendutako eskola sortu nuen eta jada Euskadin, Bartzelonan, Asturiasen eta Kantabrian aplikatzen da, besteak beste.

**- Zer gehiago eskaintzen du Kineesis Zentroak?**

Gimnasia abdominal hipopresiboa, pilatesa eta haurdunentzako pilatesa.

Danilo Barzio, Kineesis Zentroko zuzendaria



Talde bat K-Stretch saio batean.



Publierreportajea

Banakako saio bat.



- METODOA: K-STRETCH®
- METODOA: HIPOPRESIBOA®
- BERREZIKETA POSTURAL GLOBALA (RPG)
- PILATES
- PILATES HAURDUNENTZAT

[www.kineesis.net](http://www.kineesis.net)

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

Arantzateko Jauna kalea, 10 behe. IRUN. 943 626 983 - 606 298 640