

Maria Jose Corbella eta Danilo Barzio:

K-Stretch hamaka: giharrek oreka behar dutelako

Gorputz guztia aldi berean luzatzen du, giharrek orekatu, pertsonaren postura txarrak zuzendu, eta artikulazioei laguntzen die. Danilo Barzio italiarrak sortu zuen hamaka, eta Maria Jose Corbellaren Pilates Zentruan dago, Zinkoenean.

«Edozeinek erabili dezake! K-Stretchak gorputz guztia aldi berean luzatzen du, esfortzu txarrik egin gabe, gorputza beti oso postura egokian dagoelako». diote Maria Jose Corbellak eta Danilo Barziok. Corbellaren Pilates Zentruan topatu ditugu biak hamakari buruz hitz egiteko prest. Barziok sortu zuen K-Stretcha, eta Hernanin Corbellarenean dago erabilgarri.

Hamakaren bi aldeak aprobeztatzen ditu K-Stretchak, esfortzu txikiagoarekin emaitza hobea lortzeko. «Behin hamakan etzaten garenean gorputzak ez du sufritzen. Hortik aurrera, grabedadearen indarrak laguntzen digu. Guk gerria geldirik daukagu behean, eta hamakaren bi planoak mugitu egin daitezke, gerritik behera edo gerritik gora. Esfortzu txikiagoarekin gehiago luzatzea lortzen dugu», dio Barziok. Pixkanaka, gorputzeko fascioa luzatzen joaten da, postura ere gehiago luzatzeko aukera izaten da.

Gorputz bakoitzari egokitzen zaio eta taldean egiteko egokia

K-Stretcha onuragarria da gorputz guztientzako, pertsona bakoitzari egokitu egiten zaiolako. Horregatik, taldean ere egin liteke, bakoitzak bere neurria jarrita. «Guk neurtu egiten dugu bakoitzaren kapazitatea, eta bakoitzari bere neurria jartzen diogu K-Stretcha. Batzuk planoak gorago behar dute eta besteak beherago», dio Corbellak eta gaineratu «horrez gain, hori guztia konbi-



Maria Jose Corbella, Nadia Diez eta Danilo Barzio.

natu egiten dugu arnasketarekin, ariketa ezberdinekin... eta emaitza askoz hobea lortzen da».

Barziok ikastaro bereziak ematen dizkie profesionali, eta Corbellaren Pilates Zentruan ondo dakite horren berri. Marijo bera eta bertan egoten den Nadia fisioterapeuta, biek ikasi dute Barziorekin, eta biek darabilkete K-Stretcha beraien saioetan. K-Stretcha hamaka postural bat da, baina egon bakarrik ez da egiten, ariketak egiten dira Pilates Zentruan. «Erabat saio aktiboak egiten ditugu, eta emaitza are hobea da. Taldean egiten ditugu saioak, baina bakoitzaren neurria egokituta»

Gorputzaren postura orekatua, osasunaren seinale

Gaizki ibiltzen bazara, beti postura berdinean

lan eginez gero... azkenean gorputzeko artikulazioak eta giharrek desorekatu egiten dira. Hori guztia orekatzeko sortu zen K-Stretcha. «Giharrek orekatzen ditu, eta artikulazioei asko laguntzen die. Horrek guztiak, zirkulazioari ere laguntzen dio, estresaren kontrako erremedio ederra da», dio Barziok.

Baita kirolari puntakoenentzat ere...

Edozeinentzat da egokia K-Stretcha, baita kirolari onenentzat ere. Oihana Kortazar kirolaria da horren adibide. «Giharrek malguagoak dituenak zuku guztia atera diezaioke K-Stretchari, eta horren adibide da Oihana Kortazar, goi mailako kirolaria». K-Stretchari buruzko informazio gehiago: www.k-stretch.com.



Pilates zentroa
Maria Jose Corbella

Pilates
K-Stretch
RSF Abdominal hipopresiboak
665 722 409

Fisioterapia
615 732 547



K-STRETCH®

Tentsio muskularrak berrarekatzen ditu
Jarnero hobetzen du
Giharrak elastikotasuna hobetzen du
Artikulazioen mugikortasuna hobetzen du.
Zain-sirkulazioa hobetzen du
Gorputzaren egoera fisika orokorra
hobetzen du
Eta gainera, erlaxatu egin zara!

www.k-stretch.com
info@k-stretch.com