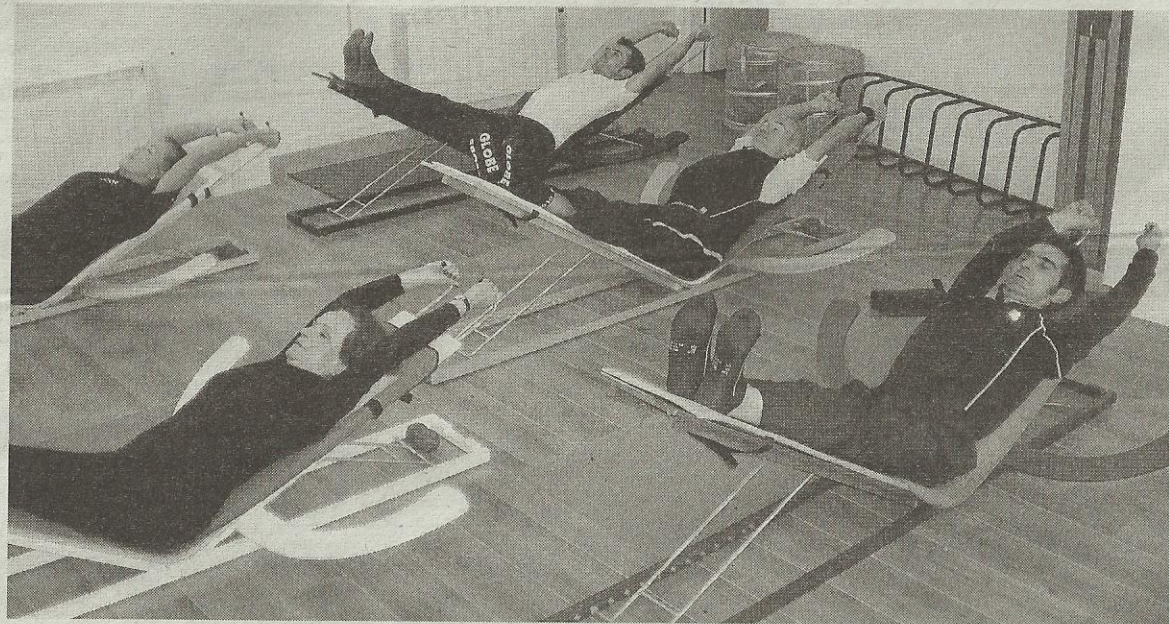


Ecós

La hamaca K-STRETCH® ayuda a mejorar la condición física en general

El centro Kineesis, ubicado en la calle Señor de Aranzate, 10 de Irun, abrió sus puertas por primera vez al público en el año 2004. **Danió Barzio**, director del Centro Kineesis, abrió este centro con el firme objetivo de ofrecer una serie de actividades que mejorasen el bienestar de las personas y por consiguiente, su calidad de vida. Ocho años después, Barzio presenta su nueva creación, la novedosa hamaca postural K-Stretch®. Barzio explica que “a lo largo de estos años, me he dado cuenta de las dificultades que muchas personas tenían para realizar ejercicios de estiramientos de las cadenas musculares, sobre todo personas mayores, y personas con mucha rigidez muscular o/y articular. Por ello, he creado la K-Stretch®, un aparato que proporciona una ayuda importante a la hora de realizar ejercicios de estiramiento global en cadenas musculares”. La función de esta hamaca es la de mantener el cuerpo en una postura correcta. Gracias a sus planos móviles, permite regular la intensidad de los estiramientos según la posibilidad del usuario. De esa manera se consigue evitar posturas forzadas que darían lugar a una incorrec-



Sesión en Centro Kineesis. Más información en www.k-stretch.com y www.kineesis.net. FOTO: N.G.

ta ejecución de los ejercicios. La gran ventaja que ofrece este aparato es su fácil manejo y su gran versatilidad. K-Stretch® ayuda a mejorar la elasticidad muscular, la postura, la movilidad articular, la circulación veno-

sa y la condición física en general. “Todo el mundo puede estirarse con la K-Stretch®. Desde los niños, hasta las personas mayores y los deportistas pueden beneficiarse de un correcto y completo estiramiento

postural” añade Barzio. En el Centro Kineesis también organizan clases de grupo y sesiones individuales, además de poder utilizar la K-Stretch® en su propio hogar siguiendo el manual de instrucciones.