

## LA HAMACA QUE EVITA LESIONES

*¡No te olvides de equilibrar tu postura!*

Una postura desequilibrada sobrecarga todo el sistema músculo-esquelético y te expone a un gran riesgo de sufrir tendinitis, sinovitis, bursitis e incluso artrosis a largo plazo. Los músculos pasan como puentes por encima de las articulaciones y si están acortados comprimen la articulación, además de crear un desequilibrio postural.

El **reequilibrio postural** normaliza las tensiones musculares y el método K-Stretch® creado por Danilo Barzio, ex-atleta de alto

rendimiento, es una buena fórmula para lograrlo. Consta de **estiramientos globales** sobre una hamaca especial que aprovecha la gravedad y con sus dos planos móviles permite **eliminar las compensaciones** (con los estiramientos tradicionales cuando estiras una zona acortas otra, no ocurre así con K-Stretch). La hamaca se pliega y se puede guardar en un bolso especial para llevarla con facilidad a competiciones, viajes, etc. Tel. 640 164 368. [www.k-stretch.com](http://www.k-stretch.com)



Para la **cadena muscular posterior** (espalda, isquiotibiales-gemelos, soleos, músculos plantares) además de la **cadena de los brazos** (deporte de raquetas, montaña, natación, pelota, voleybal etc.)



Para estirar principalmente el **cuádriceps de un lado y los isquiotibiales de la pierna opuesta** que está apoyada sobre la K-Stretch



Para estirar el **glúteo, piramidal y obturadores, espalda y cuello**



Estira principalmente los **aductores, brazos, espalda y cuello**



Para la **cadena posterior, brazos, con particular incidencia en la musculatura del dorsal ancho** (excelente para deporte de escalada y todo deporte de raqueta)



Postura de estiramiento muy indicada para el **cuello, brazos y espalda**.