

# OPTIMIZA TU ENTRENAMIENTO CON K-STRETCH

El “estrés mecánico” provocado en nuestro deporte por los movimientos y gestos repetitivos hacen que sea necesario **un trabajo de reequilibrio de las tensiones musculares**. Optimizar el entrenamiento significa garantizar y proporcionar al deportista, no sólo una mejora en la fuerza, en la resistencia y en la velocidad, sino ayudarle a prevenir y combatir las **retracciones musculares**, fruto de las adherencias que el tejido conectivo –el que recubre todos nuestros músculos, articulaciones, huesos y órganos- genera sobre las fibras musculares, fijándolas así, en una posición más acortada de lo normal. Esto irá en detrimento del rendimiento deportivo y expone al corredor a un riesgo mayor de lesiones y sobrecargar músculo-articulares.

Frente al estiramiento tradicional analítico (por zonas musculares), nace K-Stretch, un método de estiramiento global y de reequilibrio postural propone el estiramiento global que involucra **las cadenas musculares de una manera activa**. A través del control de la respiración se mantienen posturas particulares **un tiempo suficientemente amplio** (diversos minutos), con una

**intensidad adecuada** y sobre todo **evitando “compensaciones”**, ese debe que tienen los habituales estiramientos que realizamos los corredores (entre 15” y 45” cada grupo muscular). Con el aparato multifuncional K-Stretch se lograría mantener el cuerpo en la postura correcta durante la ejecución de los ejercicios.

En las imágenes podréis ver una buena muestra de la propuesta del método K-Stretch y las posibilidades que ofrece su máquina. **Las dos primeras posturas de estiramiento global específicas tienen por función estirar y reequilibrar la cadena muscular posterior** (músculos espinales, isquiotibiales, piramidal, glúteo mayor, gemelos, soleos, tibial posterior, músculos plantares) asociadas a un trabajo de la cadena muscular de los brazos (bíceps braquial, supinador, palmar, flexores de los dedos...) utilizando las alas por un lado y otra postura utilizando las manillas. Mientras, **la tercera postura está más indicada para actuar principalmente sobre el cuádriceps y los músculos antigravitatorios (espinales)**.

Más información sobre el Método y la K-Stretch:  
[www.k-stretch.com](http://www.k-stretch.com)

