

Reequilibrar postura para prevenir lesiones: Método K-Stretch

Enlace en la web: Buenaforma.org

Publicada el 26/11/2013 por Héctor Tarrío

La creciente afición a las carreras de largas distancias (maratones, ultra rails, carreras de montaña, etc.) plantea nuevos retos en el marco de la preparación física. El atleta que afronta estas exigentes pruebas sufre, entre otros, un importante “estrés mecánico” en su aparato locomotor (músculos, fascias, tendones, articulaciones y huesos). Si no actuamos de manera rápida y precisa, desembocará, al principio en **alteraciones de la postura o desequilibrios posturales** y posteriormente, darán lugar a un cúmulo de lesiones músculos-tendinosas como alguna de las que ya hemos nombrado en otras ocasiones: [fascitis plantar](#), [tendinitis rotuliana](#), sobrecargas musculares, etc. Es por ello, que hoy en día no podemos limitar la preparación física sólo a un específico trabajo de resistencia o de fuerza, seguir una dieta equilibrada, etc., sino que se hace imprescindible un buen trabajo de **reequilibrio postural y de normalización de las tensiones musculares** para evitar el fenómeno de las retracciones musculares, es decir, la condición que determina una fijación en acortamiento crónico de las fibras musculares por parte del tejido conectivo. Subestimar este aspecto, no solo es hipotecar el atleta al círculo vicioso de lesiones, sino afectar negativamente a su rendimiento deportivo ya que las retracciones musculares impiden el reclutamiento de aquellas fibras “encarceladas” por el conectivo y por lo tanto disminuyen el número de sarcómeros disponibles para la contracción muscular.



La **postura** es la base de la motricidad, regula la actividad dinámica, la refuerza y le permite una gran precisión en los gestos. Es también la base de las **habilidades atléticas y de los gestos deportivos**. Sólo una postura correcta permite al atleta expresar al máximo sus cualidades físicas ya que le facilita una más rápida activación motriz sin riesgo de lesionarse. **No pueden existir movimientos eficaces sin una postura de base correcta**

ya que la biomecánica de dichos movimientos se verá afectada. Como consecuencia, el atleta desperdiciará mucha más energía, lo que, en carreras de este tipo, se traduce no sólo en una disminución del rendimiento, sino en un aumento de las sobrecargas del sistema músculo-esquelético debido a las incongruencias de las relaciones articulares.

Si tenemos claros estos conceptos debemos comenzar a pensar como mejorar nuestra postura, partiendo de una posición estática, consiguiendo un reequilibrio postural para después poder trasladarlo a las situaciones dinámicas de nuestro deporte habitual.

No hace mucho conocí el método k-stretch aunque no he tenido la oportunidad de probarlo, ya que las formaciones se desarrollaban en Madrid, Irún, Barcelona y Oviedo, así que me he tenido que aguantar y esperar la oportunidad, la cual ha llegado ya que **a finales de Diciembre tendremos la oportunidad de formarnos en Santiago de Compostela.**

Hablemos un poco del Método de Reequilibrio Postural **K-Stretch®**, este nace de la mano de un ex-atleta, Danilo Barzio, y se trata de un **método de estiramiento global y de reequilibrio postural que actúa sobre las cadenas musculares**. La respiración y el control de la misma es muy importante para conseguir alcanzar de manera activa, lenta y progresiva posturas que se mantienen durante un tiempo relativamente amplio (varios minutos).

Si lo comparamos con los estiramientos habituales que podemos observar en cualquier deportista o atleta, observamos que en los estiramientos clásicos-analíticos se estira un grupo muscular en detrimento de otro que se está acortando, pero con este novedoso método estaremos realizando los estiramientos adecuadamente (de manera global, involucrando las cadenas musculares), permitiendo mantener el cuerpo en una postura correcta durante la ejecución de los estiramientos y así **eliminar las compensaciones**

Cómo veis en la imagen, tiene dos planos móviles y aprovechándose de la gravedad permite eliminar las compensaciones que se generan a la hora de estirar, consiguiendo actuar rápidamente sobre los desequilibrios posturales que comúnmente observamos.

Otra gran ventaja del utensilio es su bajo peso, y la posibilidad de plegarse y guardarse para poder trasladarla a la casa de un cliente o a nuestro gimnasio habitual. Creo que puede ser un útil muy interesante para poder mejorar la elasticidad, la movilidad articular y la postura de nuestros clientes sin preocuparnos de las espaldas mal colocadas o de las compensaciones que a la larga hacen que nuestro deportista corra el riesgo de lesionarse.

Para terminar simplemente completar la información del curso que por primera vez llega a las tierras gallegas y que tendrá lugar los días del **28 al 29 de diciembre de 2013**. Si estás interesado te invito a que te pongas en contacto con www.k-stretch.com

CURSO BÁSICO MÉTODO K-STRETCH®

Fechas: 28 y 29 Diciembre 2013

Lugar: Santiago de Compostela (Galicia) - Gimnasio Bemequer

Horarios: Sábado de 9.00 a 20.00 - Domingo de 9.00 a 14.00

Precio: 250€ (iva incluido)

Docente: Danilo Barzio, creador del Método y de la K-Stretch®



El Método K-Stretch® es un método de Estiramiento Global y de Reequilibrio Postural creado por Danilo Barzio, que respeta los principios fundamentales de métodos posturales de origen mézièrista y tiene como objetivo principal devolver al cuerpo su funcionalidad y eficacia a través del tratamiento de las cadenas musculares y fasciales. El Método K-Stretch® consta de una serie de posturas de estiramiento global realizadas de una manera activa y acompañadas de una respiración particular. Todo ello utilizando una hamaca particular, la K-Stretch® (de aquí el nombre del método) con el fin de asistir y guiar a la persona durante la ejecución de los ejercicios, garantizándole así un trabajo preciso y seguro. Aprovechándose de la gravedad y de sus dos planos móviles, la K-Stretch® permite eliminar las compensaciones que se generan a la hora de estirar y reequilibrar las cadenas acortadas.

Todos nuestros cursos de formación tienen un elevado contenido práctico, lo cual garantiza un aprendizaje de calidad.

Curso Dirigido a: Profesionales de la Salud (fisioterapeutas, médicos, osteópatas, etc.)

y/o del Deporte (Licenciados en Educación Física, Entrenadores Personales, Preparadores Físicos, Monitores, etc.)



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: 943-626983 / 640164368

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

¡¡ POR PRIMERA VEZ EN GALICIA !!