

## **CLASES COLECTIVAS MÉTODO K-STRETCH® 100% DE EFECTIVIDAD SOBRE EL DOLOR DE ESPALDA**

Hoy os quiero compartir una parte de la encuesta que hicimos el año pasado, mostrando los resultados en relación al dolor de espalda y el grado de satisfacción de 192 personas que realizan Clases Colectivas K-Stretch® (foto 1)

La encuesta se realizó en algunos de los centros en España donde se imparten clases colectivas de K-Stretch® por profesionales formados en el Método

El objetivo era demostrar la efectividad del Método K-Stretch® Postural (KSP) en su modalidad de Clases Colectivas sobre el dolor de espalda y además conocer el grado de satisfacción de los usuarios

La encuesta, incluía 12 preguntas y mostramos aquí sólo una parte de la encuesta

### **Resultados obtenidos:**

El 85,4% de los encuestado sufría dolor de espalda mientras que el 14,6 no tenía dolor (foto 2):

- 25% dolor lumbar
- 22,9% dolor cervical
- 8,3% dolor dorsal
- 29,2% en más de una zona a la vez
- 14,6% no tenía dolor de espalda

El 100% de los usuarios que tenían dolor de espalda ha mejorado realizando las Clases K-Stretch (Foto 3)

El 99% de los usuarios ha mejorado también su flexibilidad y por lo tanto ha conseguido reducir la rigidez general de su cuerpo (Foto 3)

El 100% de los usuarios está satisfecho con esta actividad de Clases Colectivas y la recomendarían a otros usuarios (foto 4)

## ¿Qué conclusión podemos sacar de esta encuesta piloto?

Las Clases K-Stretch® ayudan a mejorar el dolor de espalda (lumbar, dorsal y cervical)

Las Clases K-Stretch ayudan a mejorar la flexibilidad general del cuerpo y por lo tanto disminuir su rigidez

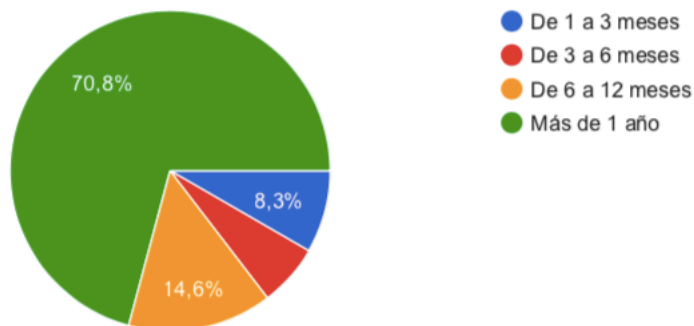
El 100% de usuarios está satisfechos con la actividad K-Stretch

El 100% de usuarios recomendarían esta actividad a otras personas

### Foto 1

¿Desde hace cuánto tiempo practicas las clases K-Stretch?

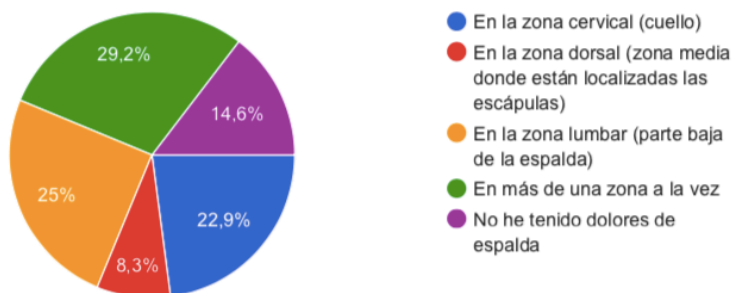
192 respuestas



### Foto 2

Si has sufrido dolencias en la espalda, marca la zona de mayor dolor

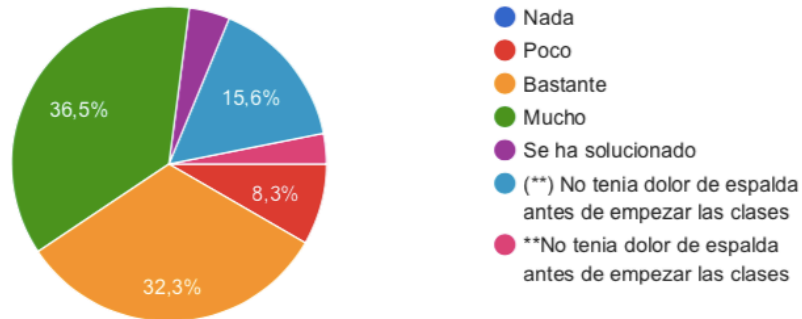
192 respuestas



### Fotos 3

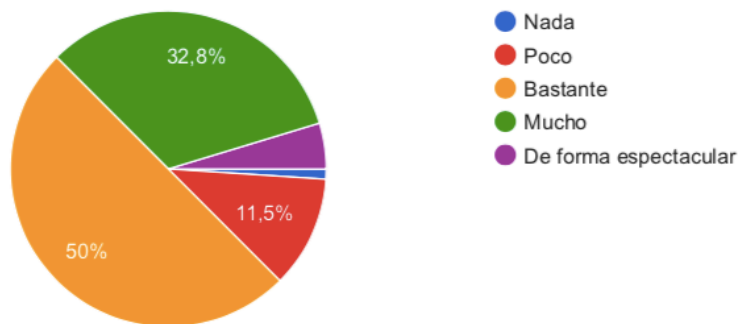
¿Tras realizar el programa de clases colectivas K-Stretch has notado mejoría en el dolor de espalda? Si en la respuesta anterior has marcado que no tenías dolores de espalda, en esta pregunta, marca la última opción señalada con los 2 asteriscos (\*\*)

192 respuestas



¿Cómo ha mejorado tu flexibilidad en general tras el programa de clases colectivas K-Stretch?

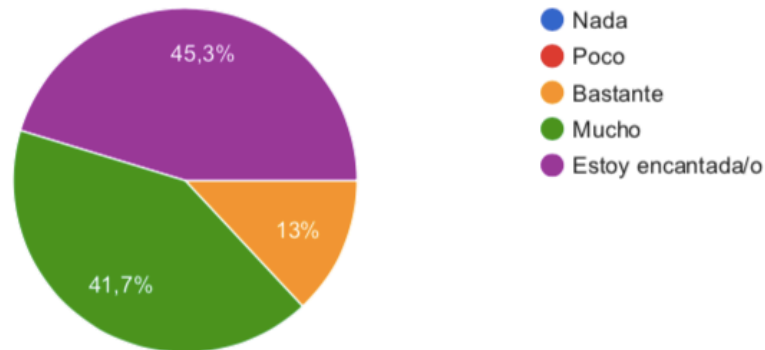
192 respuestas



**Foto 4**

¿Estás satisfecha/o con esta actividad de clases grupales K-Stretch?

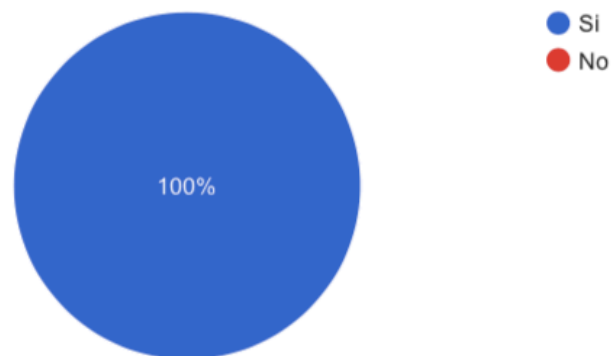
192 respuestas



**Foto 5**

¿Recomendarías a otras personas las clases grupales de K-Stretch ?

192 respuestas



Quería agradecer al Equipo de K-Stretcheros que se ha sumado a esta iniciativa piloto, divulgando el cuestionario en su centro con sus alumn@s.

Método K-Stretch® Postural (KSP)

[www.k-stretch.com](http://www.k-stretch.com)

[info@k-stretch.com](mailto:info@k-stretch.com)