K-STRETCH
Acelera la recuperación de los entrenamientos

El deporte de competición y cualquier actividad física de alta intensidad provoca microtraumatismos músculo-tendinosos, culpables de las "famosas" agujetas. Su regeneración fisiológica, que corresponde al cese de las mismas, puede tardar hasta 72h tras la competición o el entrenamiento. Según estoy escribiendo este artículo junto con Danilo, le doy más la razón si cabe. Vengo de correr la Peña del Tren, carrera por montaña en Torneros de la Valdería (León), donde los ritmos de las bajadas son fuertes, bajadas con mucha piedra suelta y con bastante pendiente, siendo en esta época, principio de temporada, y a fecha de hoy, miércoles sigo con bastantes agujetas, y eso que he hecho tres sesiones de estiramientos. Parte de ellos realizados con la hamaca postural, la cual desde que la estoy utilizando he notado una mejoría notable en la elasticidad de mi cuerpo y en mis recuperaciones después de los entrenos duros y competiciones.
No le damos demasiada importancia a los estiramientos y ejercicios habituales de fortalecimiento, por lo menos en mi caso, aunque si es cierto que de unos meses atrás esto si ha cambiado en mi manera de entrenar.

Las investigaciones en este campo han demostrado que un músculo, sometido a un acortamiento (tras la competición y/o entrenamientos intenso, los mecanismos de defensa del cuerpo ponen el sistema muscular en un estado de rigidez antiálgica, es decir, adopta posiciones para evitar el dolor) aumenta su proporción de colágeno. Así, aumenta la rigidez y acortamiento de nuestros músculos, perdemos elasticidad y tendremos más posibilidades de lesionarnos.

También, dependiendo de la edad, las recuperaciones después de un entreno duro o competición son mejores o peores. En mi caso si he notado que cada día me cuesta más recuperar después de someter a mi cuerpo a una carrera o ultra de montaña.

Obviamente, para una rápida y completa recuperación tras el esfuerzo, es indispensable una correcta y equilibrada aportación de nutrientes. Sin embargo, para combatir el fenómeno de las retracciones musculares, es indispensable realizar ejercicios que nos ayuden a recuperar y devolver la longitud y extensibilidad muscular anterior al esfuerzo. Es aquí donde Danilo, ex atleta profesional y su método K-Stretch nos ayudan con la hamaca postural a recuperar respetando la fisiología gracias a una progresión de posturas de estiramiento global que se realizan de una manera lenta y progresiva, pero siempre segura. Siempre cuidando de nuestro cuerpo y evitando en todo momento las malas posturas.

"Como podemos ver, son varios los ejercicios que podemos desarrollar para mejorar la extensibilidad muscular tras haber realizado una sesión corriendo. Su procedimiento ayuda a que no se pierda elasticidad en los músculos"

Entre sus beneficios destacan:

- Reequilibra las tensiones musculares
- Mejora la postura.
- Mejora la elasticidad muscular.
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la circulación venosa.
- Mejora la condición física en general.
- Mejora el rendimiento deportivo y la recuperación.
- Actúa positivamente sobre los dolores de espalda, de cuello, de hombro, de brazo, piernas pesadas...

K-STRETCH® es la revolucionaria hamaca postural creada para mejorar la postura y reequilibrar las tensiones musculares. Diseñada y concebida respetando la fisiología y la biomecánica del cuerpo humano, permite mejorar la elasticidad muscular y la condición física en general a través del estiramiento de las cadenas musculares.

Es un aparato multifuncional que permite realizar ejercicios de Estiramiento Global (de las cadenas musculares) y ejercicios de movilidad articular.

Pesa 12,5 kg y se pliega de forma que no ocupa un gran espacio.