

¿Por qué un aparato para elongar?

Lic. Ester Arditti de Freund
Profesora titular de Técnicas Kinésicas II
Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (FMED – UBA)

Usualmente, después de un trabajo aeróbico, de musculación o de sobrecarga, la indicación del instructor es **elongar**. ¿Pero cuántos lo hacemos en serio? ¿Cuánto tiempo le dedicamos? ¿Acaso no es cierto que queremos irnos rápidamente a la ducha y retomar nuestra actividad cotidiana? En suma, si ya hicimos todo, ¿para qué sumar una tarea que duele y “tira”?

Por eso es importante aclarar y conocer los beneficios de la elongación y las ventajas de tener en el gimnasio un aparato que estimule esta actividad saludablemente, permitiendo cumplir sin esfuerzo.

Los ejercicios clásicos de elongación consiguen algunos beneficios, pero no son completos ni contemplan el aspecto global que debe tener toda elongación activa. El aparato **Fit Flex**, mediante su diseño biomecánico y su condición de bipedestación, está preparado para obtener una elongación y flexibilización del cuerpo humano en todos los planos del espacio.

Es una creación tridimensional que revoluciona el concepto de elongación. Por sus características, permite trabajar todas las fisiologías musculares al mismo tiempo, evitando compensaciones y falsas torsiones, pues maneja cuatro puntos de apoyo (manos y pies). Además, el hecho de ser un trabajo activo y no pasivo previene lesiones, ya que es quien elonga el que gradúa la calidad del estiramiento.

En suma, elongar placenteramente en tiempo útil y sin compensaciones es el sueño de todas aquellas personas interesadas en realizar una actividad física seria y saludable.