

Fit Flex: ventajas de su uso

Lic. Ester Arditti de Freund

Profesora titular de Técnicas Kinésicas II

Facultad de Medicina, Universidad de Buenos Aires (FMED – UBA)

Entrada en calor

El aparato **Fit Flex** para elongación se presenta como una opción ideal para la entrada en calor: por su excelente activación isométrica genera gran cantidad de trabajo debido al reclutamiento de fibras musculares que tienen muy poco desplazamiento con gran intensidad de contracción, lo que se traduce en liberación de calor. Las pruebas realizadas con personas acostumbradas a la actividad corporal corroboraron esta afirmación: es una entrada en calor en corto tiempo y de alta intensidad.

Flexibilización

El sistema osteo-articular prácticamente mantiene al hombre de pie; es muy poco el trabajo de los gemelos para mantener la posición erecta, por ende, las articulaciones deben estar en su punto justo, los ligamentos y cápsulas no deben presentar inhibiciones o rigideces que limiten el movimiento en el rango total. Pero, lamentablemente, esta situación es casi ideal. La realidad muestra, en especial en aquellos que han practicado más gimnasia y deportes, que los errores de uso y las distintas lesiones van minando las articulaciones y es común ver tobillos rígidos o inestables, rodillas con lesiones meniscales o ligamentarias que, si bien no ameritan cirugía, resienten el rendimiento del deportista.

Es por ello que el aparato **Fit Flex** –exigiendo, sin dañar, llegar a los máximos rangos articulares– se presenta como la mejor opción para flexibilizar en forma gradual y progresiva, respetando los límites que el usuario permite.

Elongación

Los músculos y sus fascias tienden a la hipertonia si deben soportar más exigencias, ya sea por errores en el funcionamiento cotidiano o por sobrecargas en gimnasia o deportes. Su elongación se vuelve imprescindible para devolverles fluidez y eutonizarlos, es decir, llevarlos al tono útil.

El problema es que los músculos y fascias no se movilizan en forma lineal, sino que lo hacen tridimensionalmente, y dado que los movimientos en los seres humanos son oblicuos, los músculos tienen varias fisiologías al mismo tiempo casi contrapuestas. En una articulación, por ejemplo, en los isquiones (cerca de la cadera), se insertan los isquiosurales que finalizan abrazando la rodilla, tanto en la parte interna como en la externa. Entonces, así como son extensores en la cadera, son flexores y rotadores en la rodilla, por eso su elongación deberá contemplar todas sus acciones y sobre éstas actuar al mismo tiempo.

El aparato **Fit Flex**, mediante sus ejercicios de elongación programados, contempla ampliamente estas situaciones normales en la anatomía funcional, generando en cada ejercicio la reprogramación de los patrones normales de asociación motriz sin compensaciones, respetando las fisiologías de cada cadena de músculos y fascias, y, sobre todo, estimulando los tiempos prolongados, graduando lentamente la elongación *ad integrum*.

Reposo

Poner al cuerpo otra vez en reposo después de una actividad física requiere que los músculos y sus fascias vuelvan a su nivel de tono útil. Desintoxicarlos (“lavarlos”) requiere someterlos a un trabajo suave que reponga minerales y nutrientes y los deje en perfecta condición. **Fit Flex** cumple plenamente las expectativas, ya que es fisiológico, simple y eficaz.