

De la barra y el espaldar al Fit Flex

Lic. Ester Arditti de Freund

Profesora titular de Técnicas Kinésicas II

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

Por suerte para los que estamos en **rehabilitación**, todo evoluciona. Para mí, como profesional, fue un hallazgo encontrar el aparato **Fit Flex**. Desvelada por la flexibilización y elongación de mis pacientes, día tras día fui comprendiendo más la dimensión de estas palabras.

Mi fantasma era cómo lograr mantener en el tiempo los resultados alcanzados con la metodología personalizada de reeducación global de cadenas miofasciales que practico. ¿Qué recomendaciones debían seguir mis pacientes en el gimnasio? Las autoposturas no llenaban el vacío, ya que el paciente trataba de recordar con poca fortuna los ejercicios practicados con mi guía, y el aburrimiento, sumado a escasa oferta de trabajos de stretching saludable, me inhibían para recomendar cualquier fórmula.

Apareció entonces el **Fit Flex** como una opción más que útil para complementar el trabajo individual en el gimnasio y poder entonces recomendar, a través de un instructivo programado, los ejercicios según las necesidades de cada uno. Teniéndolo en mi gabinete, instruyo a mis pacientes –al terminar el tratamiento individual conmigo– cómo seguir en el gimnasio con las elongaciones programadas y los cito según su evolución para realizar un control periódico.

El profesor de Educación Física es mi aliado en la recuperación funcional, ya que controla en el gimnasio al paciente, quien de esta forma puede trabajar en su salud. En el hospital, donde el caudal de pacientes generalmente supera a los profesionales, el aparato **Fit Flex** es una ayuda legítima, pues asegura la bipedestación y estimula el equilibrio y la coordinación motriz prácticamente sin riesgos, ya que por sus características es continente y genera seguridad en quien lo utiliza.

En suma, un nuevo elemento inteligente, biomecánicamente correcto y funcional se agrega a nuestro arsenal de trabajo para lograr la recuperación final de nuestros pacientes. La infinidad de movimientos tanto elongatorios como de sostén que los profesionales podemos crear a partir de los patrones de facilitación neuromuscular estudiados en la carrera, y la posibilidad de trabajar en oblicuas en todos los planos, estimulando la reequilibración del paciente en su paso anterior a la marcha, lo transforman en un complemento imprescindible en la rehabilitación. Su unidad metálica, sólida y fácil de instalar, y su mantenimiento sin costo alguno son otras de las ventajas a tener en cuenta a la hora de comprarlo.

Los que trabajamos diariamente con personas en rehabilitación y sufrimos en nuestro propio cuerpo los esfuerzos de iniciar la bipedestación, con el agregado del temor a la caída –tanto por parte del paciente como del profesional–, comprendemos profundamente el alcance de estos comentarios. Para aquellos que trabajan especialmente en **deportes**, la recuperación del deportista en su flexibilidad y elongación es una meta. El aparato **Fit Flex**, en su tridimensionalidad y con su manual instructivo, irá permitiendo graduar la cantidad y calidad de ejercitación necesaria, especificando zonas y globalizando el todo para que el deportista se reintegre a su acción con un equilibrio tanto en fuerza como en resistencia y, por supuesto, con las máximas posibilidades de flexibilidad y elongación.

Dado que el trabajo es de alto gasto calórico pero de activación isométrica-isotónica, con poco desplazamiento, la entrada en calor es muy rápida. Permite un desempeño óptimo en el deporte elegido, ya que –como dijimos– posibilita una rápida entrada en calor y una excelente recuperación post-ejercicio por su alto rendimiento elongatorio.

En suma, para todos aquellos que trabajamos tanto en la **promoción de la salud** como en **deportes** y **rehabilitación**, el aparato **Fit Flex** cumple con los requisitos que propone y nos permite acelerar los procesos de entrenamiento y recuperación.