

Fit Flex: aplicaciones

Lic. Ester Arditti de Freund

Profesora titular de Técnicas Kinésicas II

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

Este novedoso aparato de stretching es único porque brinda la posibilidad de estimular la elongación en los tres planos del espacio.

Está diseñado biomecánicamente para realizar las elongaciones en posición bípeda, con cuatro puntos de sostén para mantener la correcta alineación, estabilidad y seguridad en los movimientos. Esta condición implica una correcta relación con la gravedad e impide cualquier movimiento antinatural en torsión.

Indicado para todas las edades, ayuda saludablemente a realizar un correcto y eficaz stretching.

RENDIMIENTO

- Ayuda a aumentar el rango de movimiento articular, dando agilidad, potencia y coordinación.
- Efectivo sistema de precalentamiento o de recuperación en la actividad para reducir la tensión muscular.
- Elonga los músculos y sus fascias para mejorar la contracción durante la actividad.

PREVENCIÓN Y TERAPÉUTICA

- Ayuda a reducir la acumulación de toxinas del organismo.
- Aumenta el caudal circulatorio, proveyendo más nutrientes en todas las articulaciones y ayudándolas a mantenerse lubricadas y saludables.
- Estimula los propioceptores y facilita procesos neuromusculares, incrementando además el equilibrio y la coordinación motriz por su estímulo en bipedestación.

RELAJACIÓN

- Aumenta la circulación corporal globalmente.
- Armoniza cuerpo y mente, estimulando el eutono.
- Reduce la ansiedad, el estrés y la fatiga.

ÁREA DEPORTE

- Funcionalmente diseñado, permite –mediante su tridimensionalidad– realizar cientos de estiramientos adaptados a cada deporte o actividad.
- Brinda el más efectivo entorno para precalentamiento, así como para el “lavado posterior” de la actividad realizada.
- Es en sí mismo un excelente *work out*.
- Es el más rápido, simple y seguro sistema para nivelar tanto el metabolismo muscular como la potencia y la coordinación.
- Permite armar un programa personalizado para disminuir los riesgos de lesión y mejorar notablemente el rendimiento.

ÁREA INDUSTRIA

- Aumenta el rendimiento laboral al preparar el cuerpo para todo trabajo que exija esfuerzo (levantar o mover elementos pesados, estar de pie durante muchas horas, ensamblar elementos que impliquen movimientos torsionales, etcétera).
- Disminuye el costo de salud laboral al prevenir daños articulares y musculares.
- Activa el alerta y el rendimiento, elevando las capacidades motrices y de coordinación.
- Su diseño biomecánico ha probado ser el sistema ideal para obtener la mejor relación costo-efecto, ya que previene lesiones, cuidando las necesidades ergonómicas de los operarios en las empresas.

ÁREA ARTÍSTICA

- Desarrolla la flexibilidad, aumentando las posibilidades de movimiento en el espacio.
- Promueve la coordinación y el equilibrio, funciones imprescindibles en la danza, la acrobacia, etcétera.
- Entrena las capacidades motoras, otorgando al cuerpo la plasticidad necesaria.
- Tanto antes como después de clases y ensayos, activa el rendimiento, facilitando tanto los procesos de acción como los de recuperación.

ÁREA DE REHABILITACIÓN

- Estimula la propiocepción y todos los procesos neurológicos relacionados con el equilibrio y la coordinación.
- Estimula la bipedestación, brindando confianza por su sostén en cuatro puntos (manos y apoyo podal).
- Su diseño tridimensional permite realizar estiramientos en los tres planos del espacio.
- Su base con inclinaciones estimula especialmente el equilibrio en los pies.
- Su solidez brinda seguridad y confianza a quien recién inicia la bipedestación.
- La orientación de sus barras permite trabajar en los movimientos oblicuos fisiológicos (patrones asociados).
- La globalidad del trabajo genera en el paciente una integración postural efectiva.