

Abre en Barcelona el primer centro Kieser Training para el fortalecimiento muscular

Publicado by Rút Julio 14th, 2008 en Business y Deportes.



Foto: Kieser Training AG/Michael Ingenweyen

La empresa **Kieser Training** ha abierto este mes de julio en Barcelona el primer centro especializado en el fortalecimiento muscular orientado a la salud, es decir, para prevenir y controlar el dolor de espalda y los problemas asociados al aparato locomotor: músculos, huesos y articulaciones. El centro se encuentra en el **número 529 de la calle Muntaner** y es el primero que se abre en España.

Se trata de un método suizo, creado por Werner Kieser hace 40 años, que ya se sigue en más de 150 centros de países como Australia, Alemania, Reino Unido, Luxemburgo, Holanda, Austria, Suiza y República Checa.

En el centro Kieser Training se puede realizar **dos tipos de tratamiento**, uno para el refuerzo muscular preventivo y el otro como terapia médica de fortalecimiento. Ambos se llevan a cabo en zonas y con máquinas diferentes. Los ejercicios se realizan de forma lenta, con una duración de entre 60 y 90 segundos cada uno y las sesiones no superan los 20 minutos, una o dos veces por semana.

El primer método está pensado para mejorar el rendimiento deportivo y la movilidad, mantener la fuerza muscular, prevenir el dolor de espalda y la osteoporosis, perder peso y mejorar el aspecto físico.

El segundo, siempre bajo control médico del propio centro, corrige desequilibrios musculares y déficit de movilidad y fuerza. En este caso se utilizan unas máquinas médicas que analizan el estado de la musculatura de la espalda, miden la fuerza de los músculos, así como la movilidad de la columna lumbar, dorsal y cervical, todo conectado a un ordenador que registra todas las variables.

El centro se encuentra abierto todos los días del año, incluso festivos, y la cuota de abono oscila entre los 65 y 70 euros al mes.

Más información: [Kieser Training](#)