



Optimiza tu Movimiento con DNS (Dynamic Neuromuscular Stabilization)

¿Qué es DNS y por qué es clave para tu cuerpo?

El **Dynamic Neuromuscular Stabilization (DNS)** es un método creado por el Dr. **Pavel Kolář**, basado en los principios del desarrollo motor humano. Se enfoca en restaurar la estabilidad y el control del movimiento mediante la activación de

patrones motores fundamentales que adquirimos en la infancia.

DNS ayuda a mejorar la postura, la respiración y la estabilidad del cuerpo, permitiendo un movimiento más eficiente y sin restricciones. Es una herramienta clave tanto para atletas de alto rendimiento como para personas que buscan moverse mejor y prevenir lesiones en su día a día.

¿Qué incluye este servicio?

1. Evaluación de estabilidad y patrones de movimiento

Realizamos un análisis detallado de tu postura, movilidad y control motor. Esto nos permite identificar **compensaciones y restricciones** que afectan tu movimiento y pueden generar lesiones o molestias.

2. Aplicación con acceso a videos y

entrenamiento

Tendrás acceso a una aplicación exclusiva con videos explicativos y entrenamientos guiados. Esto te permitirá **practicar los ejercicios en cualquier momento y desde cualquier lugar**, asegurando que implementes DNS de manera efectiva en tu rutina.

3. Entrenamiento personalizado a tu medida

El programa se adapta a tus necesidades y objetivos individuales. Tanto si eres un atleta como si buscas mejorar tu postura y bienestar, ajustamos cada ejercicio para que obtengas el máximo beneficio según tu nivel y condición actual.

4. Reeducación neuromuscular y optimización postural

Trabajamos en **reactivar patrones motores**

naturales que pueden haberse perdido con el tiempo. Aprenderás cómo mejorar tu postura, alineación y estabilidad, recuperando una base sólida para cualquier actividad física.

Beneficios de aplicar DNS en tu vida

Mayor estabilidad y control del cuerpo

Al activar patrones de movimiento naturales, DNS mejora la **coordinación, fuerza y control motor**, proporcionando una base sólida para cualquier tipo de actividad física.

Prevención de lesiones y alivio de dolores crónicos

La correcta activación muscular reduce tensiones innecesarias y ayuda a prevenir lesiones. Si sufres de **dolor de espalda, caderas o articulaciones**, DNS te ayudará a moverte con mayor libertad y sin molestias.

Mejora de la postura y el rendimiento en el

trabajo

Si pasas largas horas sentado o en posiciones repetitivas, DNS te ayudará a **optimizar tu postura y respiración**, reduciendo la fatiga y mejorando tu capacidad de concentración. Esto es clave para profesionales y trabajadores que buscan bienestar en su entorno laboral.





- Esteban Villalobos
- Teléfono: 6179-6366
- Correo electrónico: coachvv90@gmail.com

Brindo programas para empresas que deseen mejorar la salud de sus colaboradores.