



05 de noviembre, 2017

## FUERZA CON T-BOW® PARA DEPORTES DE INVIERNO

FUERZA CON T-BOW® PARA DEPORTES DE INVIERNO

*by Sandra Bonacina, Debbie Kneale and David Ribera-Nebot*



La posibilidad del T-BOW® para entrenar en su posición cóncava y convexa, así como la combinación con otros materiales, permite diseñar un repertorio inacabable de ejercicios diferenciales para todos los factores coordinativos, condicionales y cognitivos, con orientaciones efectivas para la optimización del equilibrio estático-dinámico, la variabilidad

de los apoyos, la fuerza y la movilidad del tronco; consiguiendo así una extraordinaria versatilidad de aplicación en las sesiones colectivas y en los entrenamientos personalizados tanto en áreas de la salud, como en fisioterapia, entrenamiento-educación motriz y recreación.

## **T-BOW® y el invierno**

En el entrenamiento de fuerza para deportes de invierno, el T-BOW® nos aportará los siguientes aspectos diferenciales:

- Situaciones de balanceo con control bilateral del apoyo de los pies gracias al apoyo en los estrechos cantos laterales, que además potencia la independencia segmentaria de cada pierna (a diferencia de las superficies planas).
- Elasticidad con un nivel de reactividad saludable y aplicable a acciones deportivas (a diferencia de materiales con partes blandas), tanto en su posición cóncava inestable como en la convexa estable.
- Una superficie arqueada que permite gran variabilidad de apoyos independientes y simultáneos para simular saltos, giros y re-equilibrios.

El entrenamiento de fuerza en condiciones preferentes de velocidad, máxima carga o resistencia lo podemos orientar con el T-BOW® hacia situaciones dirigidas y especiales para deportes como el esquí y snowboard. Un detalle relevante será seleccionar ajustadamente la superficie sobre la que entrenamos con el T-BOW®, de manera que distorsione el mínimo la sensibilidad háptica durante la práctica deportiva.

Se ha experimentado que secuencias de 3 ejercicios son efectivas para muchos individuos. El número de series y aspectos de periodización deben personalizarse.

Aquí encontrarás dos ejemplos:

**A) Orientación hacia la fuerza rápida:**



**A1:** 4-6 balanceos amplios con barra cargada en los hombros.



**A2:** 8-10 lanzamientos balísticos desde balanceo finalizando en equilibrio unipodal.



**A3:** contraste coordinativo con variabilidad de apoyos y giros en balanceo multidireccional.

**B) Orientación hacia la fuerza resistencia:**



**B1:** saltos sucesivos sobre placa inclinado elástica. Hacer que baje la velocidad.



**B2:** balanceo corto y rápido en posición de medio squat. Hacer que baje la velocidad.



**B3:** compresión realizando un equilibrio postural en balanceo de manos.

Otras alternativas más orientadas a la competición consisten en secuencias de fuerza que simulen los tiempos y/o hitos de ejecuciones de competición, ya sea de forma global o por bloques.

Sandra Bonadona  
entrenadora de Fútbol y profesora de la Universidad de León.  
David Ribera-Nebot  
entrenador técnico-táctico con training partners.

1. Orientación hacia la fuerza rápida:

**A1:** 4-6 balanceos amplios con barra cargada en los hombros.

**A2:** 8-10 lanzamientos balísticos desde balanceo finalizando en equilibrio unipodal.

**A3:** contraste coordinativo con variabilidad de apoyos y giros en balanceo multidireccional.

1. Orientación hacia la fuerza resistencia:

**B1:** *saltos sucesivos sobre plano inclinado elástico hasta que baje la velocidad.*

**B2:** *balanceo corto y rápido en posición de medio squat hasta que baje la velocidad.*

**B3:** *compensatorio mediante un equilibrio postural en balanceo de manos.*

Otras alternativas más orientadas a la competición consisten en secuencias de fuerza que simulen los tiempos y/o número de ejecuciones de competición, ya sea de forma global o por bloques.

### **Authors:**

Sandra Bonacina - Inventor of the T-BOW® and professor at the University of Zurich.

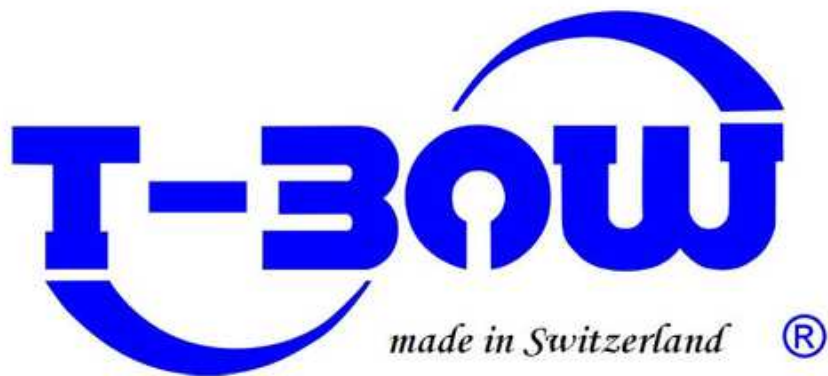
David Ribera-Nebot - Technical Coordinator of EEB Sport Training Barcelona

Collaboration and English review by Debbie Kneale - Fitness-Health and Motivation Expert, the Yes Approach UK.

### **References:**

Bonacina S (2005). Das mit dem multifunktionellen umgasende rainingsbogen training. Fitness Tribune, 93: 112-113.

Seirul-lo Vargas F (1987). Sports Training Resources. INEF Barcelona.



---

Compartir



← VOLVER A NEWS

### Etiquetas

[Aerobic](#)  
[balance](#)  
[Bienestar](#)  
[centro fitness](#)  
[cintura escapular](#)  
[Clases Colectivas](#)  
[columna vertebral](#)  
[Coordinación](#)  
[Cursos Fitness](#)  
[Deporte](#)  
[Educación Postural](#)  
[Ejercicio Físico](#)  
[entrenamiento core](#)  
[entrenamiento del tronco](#)  
[Entrenamiento Deportivo](#)  
[Entrenamiento en Casa](#)  
[Entrenamiento en Inestabilidad](#)  
[Entrenamiento Personalizado](#)  
[entrenamiento postural](#)  
[Equilibrio](#)  
[equilibrio estático y dinámico](#)  
[Esquí](#)  
[Estabilidad](#)  
[estabilidad raquídea](#)  
[Estabilidad y Movilidad de Columna Vertebral](#)

Estiramientos

Fisioterapia

Fitness

Fitness y Salud / Fitness en Grupo / Fitness en Casa / Entrenamiento Personal / Entrenamiento de Deportistas / Yoga / Gimnasios / Centros Fitness / Escuelas de Espalda / Fisioterapia Deportiva / Salud Adultos y 3ª Edad

Fuerza

gimnasio

Health

KETTLEBELL

Movilidad Articular

musculación del tronco

músculos paravertebrales

Pectoral Girdle

Postura

postura dinámica

postura estática

postural training

reequilibrio

Resistencia

Salud

Sesiones Colectivas

ski training

Snowboard

snowboard training

Training and Therapy

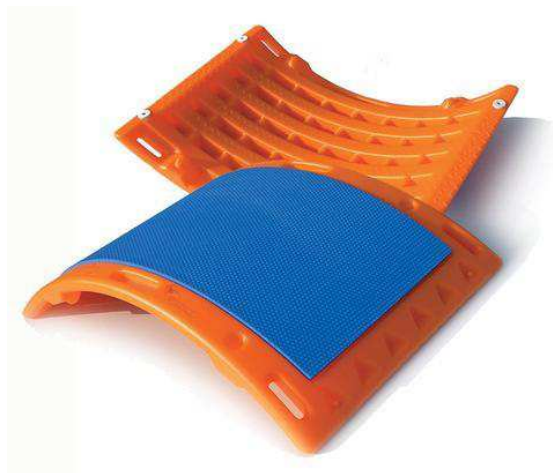
Velocidad

Wellness

Yoga

## Productos Destacados

---



**T-BOW® Orange/Blue · CLASSIC**

€111.57

---

## KIT T-BOW® FIBRA

x1 T-BOW® FIBRA SINTÉTICA

X1 T-BAND SET

X1 DVD HOME TRAINING



## KIT T-BOW® FIBRA

€144.63

## NEWSLETTER

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

Su email

## INFORMACIÓN

[Condiciones de Compra](#)

[Shopping Conditions](#)

[Contact](#)



© 2017, T-BOW® FITNESS with T-BOW® International

Switzerland since 1994

T-BOW® FITNESS, Barcelona BCN, Spain, [info@t-](mailto:info@t-bowfitness.com)

[bowfitness.com](mailto:info@t-bowfitness.com), +34 933 571 734