

## **Interview to Sandra Bonacina, the inventor of the T-BOW**

*By Pamela Velasco - CG Cosmguayana Latin Magazine – VENEZUELA*

(Done in November 2007 and published during the 1st semester 2008)

---

### **Q.\_ Complete name**

Bonacina Sandra

### **Q.\_ Profession**

Physical Therapist, Sports Teacher and Sports Lecturer at University Zürich Switzerland

### **Q.\_ Years of experience**

22 years

### **Q.\_ ¿Since when did you designed the T-Bow and what did inspired you to do it?**

Since 15 years I had the idea of a bow but first I did not find the right material to do it. I always worked as physical therapist on round surfaces to train the trunk front side and back. Often with the big swiss gymball. After my husband built the big Climbingcenter Gaswerk Zürich, we saw round surfaces wood and so we made our first bow of wood. Then I used it for a while and saw, that when the bow has holes I could fix stretchbands for training the upper body and when I turn it I could use it for training balance. Suddenly I had a great multifunctional bow with that I could train everything: cardio, balance, strength, flexibility. I tested then the bow over years at university with different kind of groups and different ages. We created the name T-BOW®, T for training or therapy.

### **Q.\_ Which is the T-Bow philosophy?**

To move people and to train all aspects of physical condition within all knowledge of the best exercises to help people to get a strong and healthy back and stabil joints, and to have a lot of fun to do it. All exercises are developed on experience of physical therapy.

### **Q.\_ How is applied the T-Bow to fitness tendencies?**

Today is trend to more quality in movement and that is exactly what I always did and wanted. more and more people see that they are responsible for their own body to keep it fit also in older ages . So I'm sure that T-BOW® is just at the right time in action.

### **Q.\_ Of where the idea to fuse this training with corporal therapies comes?**

I developed all exercises from the therapy, so all exercises prevent for a great health if you do T-BOW® training regularly. These exercises will train also the deep muscular system to stabilize the back and all joints.

### **Q.\_ How would develop a fitness routine with the T-Bow?**

You have a program that you do try to increase your level for 6month. that long because you need time to get better and to develop more skill.

### **Q.\_ Could you describe me which are the phases of a typical fitness routine with the T-Bow?**

- 1.Warm up with mobilisation and activ stretch of all muscles that get short during long sitting,
- 2.Cardiovascular training and Balance-Coordination training
3. Strength training on individual level with the stretchbands = T-Bands for all muscles that get weak during long sitting the whole day in business or at home
- 4.Stretch out and Relax

### **Q.\_ Can you explain me the most representative T-Bow movements that are performed?**

That are many: different steps on the T-BOW®, when you turn the T-BOW® swing from one side to the other what helps to get stronger joints, muscletraining on the T-BOW® is more effectful because on a bow you have to do a longer way and your vertebral system get a better hold.

### **Q.\_ Ideal places to carry out these T-Bow practices.**

Fitnesscenters, schools, gymnasticclubs, kidsclubs, seniorsgymnastic, physical therapy, chiropractic organisation, etc.

### **Q.\_ Benefits in the organism.**

Which they are the advantages to use this instrument for training.

To train for the first time all conditional factors at once, to train all muscles to prevent problems, to train also the deep muscular system that stabilizes the back and all joints, to get healthy and stay like that

### **Q.\_ Disadvantages.**

none

### **Q.\_ ¿Who can practice the T-Bow?**

Everybody who the doctor say he is able to do a fitness training.

### **Q.\_ Who under no concept or motive should not practice the T-Bow?**

people who the doctor says not to do any fitness training

**Q.\_ Necessary clothing to use T-Bow**

flexible cloth and indoor sportshoes

**Q.\_ Time of duration of a T-Bow routine.**

big routine 60minutes, smaller ones 20-30minutes

**Q.\_ How many times per week should you train with the T-Bow?**

2-3 times

**Q.\_ ¿Are needed additional implements to be able to do the T-Bow exercises?**

no

**Q.\_ What has found in this discipline that have not the others?**

balance-coordination and the combination of cardio, balance, strength, flexibility with only one facility

**Q.\_ Which is the last end of the T-Bow?**

T-BOW® combined with Pilates

**Q.\_ Some important tips when performing this discipline.**

follow exactly the guidelines of a professional T-BOW® Workout Instructor or physical therapist

**Q.\_ ¿In which countries is being used the T-Bow as part of a complete training?**

Switzerland, Spain, Germany, England,

**Q.\_ Do you think to bring it soon to Venezuela?**

yes of course

---

## **Entrevista a Sandra Bonacina, la inventora del T-BOW**

*By Pamela Velasco - CG Cosmguayana Latin Magazine – VENEZUELA*

(Realizada en noviembre 2007 y publicada durante el 1er semestre 2008)

---

### **Q.\_Nombre completo**

Bonacina Sandra

### **Q.\_Profesión**

Fisioterapeuta, Profesora de Educación Física y Profesora en la Universidad de Zurich (Suiza).

### **Q.\_Años de experiencia**

22 años.

### **Q.\_¿Hace cuanto tiempo diseñó el T-Bow y que la inspiró a hacerlo?**

Hace 15 años tuve la idea de un arco pero no encontré los materiales adecuados para construirlo. Siempre he trabajado como fisioterapeuta con superficies curvadas para entrenar la parte frontal, lateral y posterior del tronco. A menudo con el balón grande de gimnasia suizo. Después de que mi marido construyera el gran centro de escalada Gaswerk de Zurich, vimos superficies curvas de madera y así construimos nuestro primer arco de madera. Después lo utilicé durante un tiempo y comprobé que cuando el arco tiene agujeros yo podía fijar bandas elásticas para entrenar el tronco y extremidades superiores, y que cuando giraba el arco lo podía usar para entrenar el equilibrio. De repente tuve un fantástico arco multifuncional con el que podía entrenar todas las capacidades: resistencia cardiovascular, equilibrio, fuerza, flexibilidad,..Después investigué el arco durante años en la universidad con distintos grupos de distintas edades. Creamos el nombre T- BOW®, T de "Training" o "Therapy"- "Entrenamiento" o "Terapia".

### **Q.\_¿Cuál es su filosofía?**

Hacer mover a la gente y entrenar todos los aspectos de la condición física con todo el conocimiento de los mejores ejercicios para ayudar a la gente a conseguir una espalda más fuerte y saludable y a estabilizar las articulaciones, y a pasárselo muy divertido. Todos los ejercicios son desarrollados a partir de la experiencia de la fisioterapia.

### **Q.\_¿Cómo se aplica el T-Bow a las corrientes del fitness?**

Hoy en día la tendencia es conseguir una mayor calidad de movimientos y esto es lo que yo siempre he hecho y querido. Cada vez más gente se da cuenta que son responsables de su propio cuerpo para mantenerlo en forma, también personas más mayores. Estoy segura que el T-Bow está en acción en el momento oportuno.

### **Q.\_¿De donde surge la idea de fusionar este entrenamiento con terapias corporales?**

Desarrollé todos los ejercicios desde la fisioterapia, así todos los ejercicios previenen para una buena salud si entrenas con T-Bow regularmente. Estos ejercicios entrenarán también el sistema muscular profundo para estabilizar la espalda y todas las articulaciones.

### **Q.\_¿Cómo se realizaría una rutina de fitness con el T-Bow?**

Existe un programa inicial en el cual incrementas tu nivel durante 6 meses, tan largo porque uno necesita tiempo para mejorar y desarrollar más destreza.

### **Q.\_Explíqueme los movimientos más representativos que se realizan. Podría describirme cuáles son las fases de dicha rutina de fitness.**

1. Calentamiento con movilización y estiramientos activos de todos los músculos que se acortan durante largo tiempo sentado,
2. Entrenamiento cardiovascular y de equilibrio-coordinación,
3. Entrenamiento de fuerza a nivel individual con la bandas elásticas (T-Bands) de todos los músculos que se debilitan durante largo tiempo sentado todo el día en el negocio o en casa.
4. Estiramientos y relajación.

Hay muchos: diferentes pasos sobre el T-Bow, cuando balanceas el T-Bow de una lado al otro, lo que ayuda a conseguir articulaciones más fuertes, el entrenamiento muscular sobre el T-Bow es más efectivo porque sobre un arco es necesario un recorrido más amplio y tu sistema vertebral consigue mejor estabilidad.

### **Q.\_Lugares idóneos para llevar a cabo esta práctica**

Centros Fitness, escuelas, clubs gimnásticos, clubs deportivos de niños, gymnasias para adultos, fisioterapia, organizaciones de quiropráctica, etc

**Q. Beneficios al organismo. ¿Cuáles son las ventajas de usar este instrumento para entrenar?**

Son las ventajas de utilizar este instrumento para el entrenamiento.

Entrenar por primera vez todos los factores condicionales íntegramente, entrenar todos los músculos para prevenir problemas, entrenar también el sistema muscular profundo que estabiliza la espalda y todas las articulaciones, llegar a estar y mantenerse sano

**Q. Desventajas**

ninguna

**Q. ¿Quiénes pueden practicarlo?**

Todo el mundo que esté autorizado por un médico para realizar un entrenamiento Fitness.

**Q. ¿Quiénes bajo ningún concepto o motivo no deben practicarlo?**

Personas no aptas según el médico para realizar un entrenamiento fitness

**Q. Indumentaria necesaria**

Vestimenta flexible y zapatillas deportivas de interior

**Q. Tiempo de duración de la rutina. ¿Cuántas veces por semana debe realizarse?**

Grandes rutinas 60 minutos, y pequeñas rutinas 20-30 minutos

2-3 veces

**Q. ¿Se necesitan implementos adicionales para poder hacer los ejercicios?**

no

**Q. ¿Qué ha encontrado en esta disciplina que no tengan las demás?**

equilibrio-coordinación y la combinación del "cardio", equilibrio, fuerza, flexibilidad con un único utensilio.

**Q. ¿Qué es lo último con el T-Bow?**

T-BOW® combinado con Pilates

**Q. Algunos tips importantes al momento para realizar esta disciplina**

Sigue exactament las orientaciones de un profesional de entrenamiento con T-Bow o de un fisioterapeuta motriz.

**Q. ¿En cuáles países se está usando el T-Bow como parte de un entrenamiento completo?**

Suiza, España, Alemania, Inglaterra,...

**Q. ¿Piensan traerlo pronto a Venezuela?.**

Si, por supuesto.



## SANDRA BONACINA

English - Spanish

### JAUNUARY 2007

Sandra Bonacina is a qualified Swiss physiotherapist since 1986, a qualified Swiss gym and sports coach since 1992. Since 1997, University professor of Fitness and Physiotherapy Training at the Institute of Movement and Sports Sciences at ETHZ (Zurich University) and at the ASVZ Academic Sports Association of Zurich.

International lecturer and presenter in multiple fitness topics such as T-BOW Workout, Spinning, Toning, Stretching, HipHop, Fit-Ball, Aerobic, Jazz Dance; and in other training topics such Conditioning Training, Free Climbing and Snowboard.

Sandra Bonacina had a good musical education and played different instruments as the flute and the organ; practiced Ballet, Jazz Dance and Street Dance; participated at international competitions of Aerobics (2 times Swiss Champion), Artistic Gymnastics Women, Rock and Roll and Acrobatic Shows; and was dancer in various international dance shows.

Her work experience is remarkable: since 1997, foundation of the Fitness subject at the Faculty of Gym and Sport ETH, drawing up of lecture notes on various fitness topics, since 1994 assistant in the Gym subject ("postural physiotherapy") at the ETH Zurich's Institute of Sport Science, since 1990 course management at the Academic Sports Association of the ETH Zurich. Since 1992, physio- and sport-therapist (Personal Training), during 1997-1999 managed two big fitness clubs in Zurich. Experience in show business directing a circus and creating the choreographies of its dance performances.

Sandra Bonacina invented the T-BOW and developed it with Viktor Denoth at the Institute of Movement and Sports Sciences at Zurich University in Switzerland. She is the T-BOW International Master Instructor. Since 2006, she is the Coordinator of EEB Sport Training Barcelona – International Training Services – in Switzerland.



ENERO 2007

Sandra Bonacina es Licenciada en Fisioterapia (1986) y en Ciencias de la Educación Física y del Deporte (1992) en Suiza. Desde 1997 es profesora universitaria de Fitness y Entrenamiento Fisioterapéutico en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich y en el Academic Sports Association de Zurich.

Ponente internacional sobre múltiples temas de Fitness tales como T-BOW Workout, Spinning, Tonificación, Stretching, HipHop, Fit-Ball, Aeróbic, Jazz Dance; y sobre otras temáticas del entrenamiento deportivo como la Preparación Física, Escalada Libre y Snowboard.

Sandra Bonacina tuvo una buena educación musical y tocó instrumentos como el órgano y la flauta; practicó Ballet, Danza Jazz y Street Dance; ha participado en competiciones deportivas internacionales de Aeróbic (2 veces campeona de Suiza), Gimnasia Artística Femenina, Rock and Roll y Shows Acrobáticos; y ha sido bailarina de varios shows internacionales.

Desde 1990 gestiona cursos en la Academic Sports Association de Zurich; desde 1992 ejerce de fisioterapeuta para la salud y el deporte; entre 1997-1999 fue gerente y directora técnica de dos grandes centros de Fitness en Zurich; experiencia en el show business dirigiendo un circo y creando las coreografías de sus actuaciones de baile. En 1994 empezó como profesora adjunta de Fisioterapia Postural y en 1997 creó la especialización en Fitness diseñando e impartiendo clases sobre varios temas Fitness en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich.

Sandra Bonacina inventó el T-BOW y lo desarrolló con la colaboración de Viktor Denoth en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich en Suiza. Es la Instructora Master Internacional de T-BOW.

Desde el 2006, es la Coordinadora de EEB Entrenamiento Deportivo Barcelona en Suiza.



---

T-BOW SWITZERLAND

[www.t-bow.com](http://www.t-bow.com)