



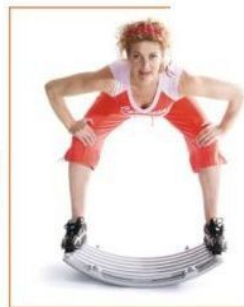
NEWS T-BOW® FITNESS

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

MARCH 2017
BIMENSUAL

Balanceo Fortalecedor T-BOW®

FITNESS



T-Bow

POR Pamela Velasco

Balanceo fortalecedor

EJEMPLO VIDEO BALANCEO TRANSVERSAL Interview to Sandra Bonacina, the inventor of the T-BOW By Pamela Velasco - CG Cosmoguayana 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 found the right material to do it. I always...[Leer más](#)

TUTTI IN PENDANA · T-BOW®



Tutti in pedana Innovazione svizzera // La maggior parte della giornata la si trascorre seduti. Una posizione che, se assunta di frequente, può accorciare i muscoli e indebolire l'apparato locomotore. Il T-BOW contribuisce ad evitare tali inconvenienti e ad allenare la coordinazione. Ralph Hunziker, Sandra Bonacina
http://www.t-bow.net/articles/tbow_mobile2006_it.pdf T-BOW TUTTI IN PEDANAT-BOW SIMPLE, EFFICACE, LUDIQUET-Bow: simple, effective and fun
Revista Mobile - 05/2006 - Macolin (Suiza). [Leer más](#)

ENTRENAMIENTO COORDINATIVO CON T-BOW®



ENTRENAMIENTO COORDINATIVO CON T-BOW® David Ribera-Nebot y Felipe Isidro-Donate, 2008 El T-BOW® es un arco multifuncional para la educación, el entrenamiento y la terapia motriz. Ideal para sesiones colectivas y entrenamientos personalizados. Sandra Bonacina es la creadora del T-BOW®, herramienta de entrenamiento que ha desarrollado junto a Víctor Denoth, ambos profesores universitarios de fisioterapia, fitness y entrenamiento en el Instituto de Movimiento y Ciencias Deportivas de la Universidad de Zurich (Suiza). [Leer más](#)

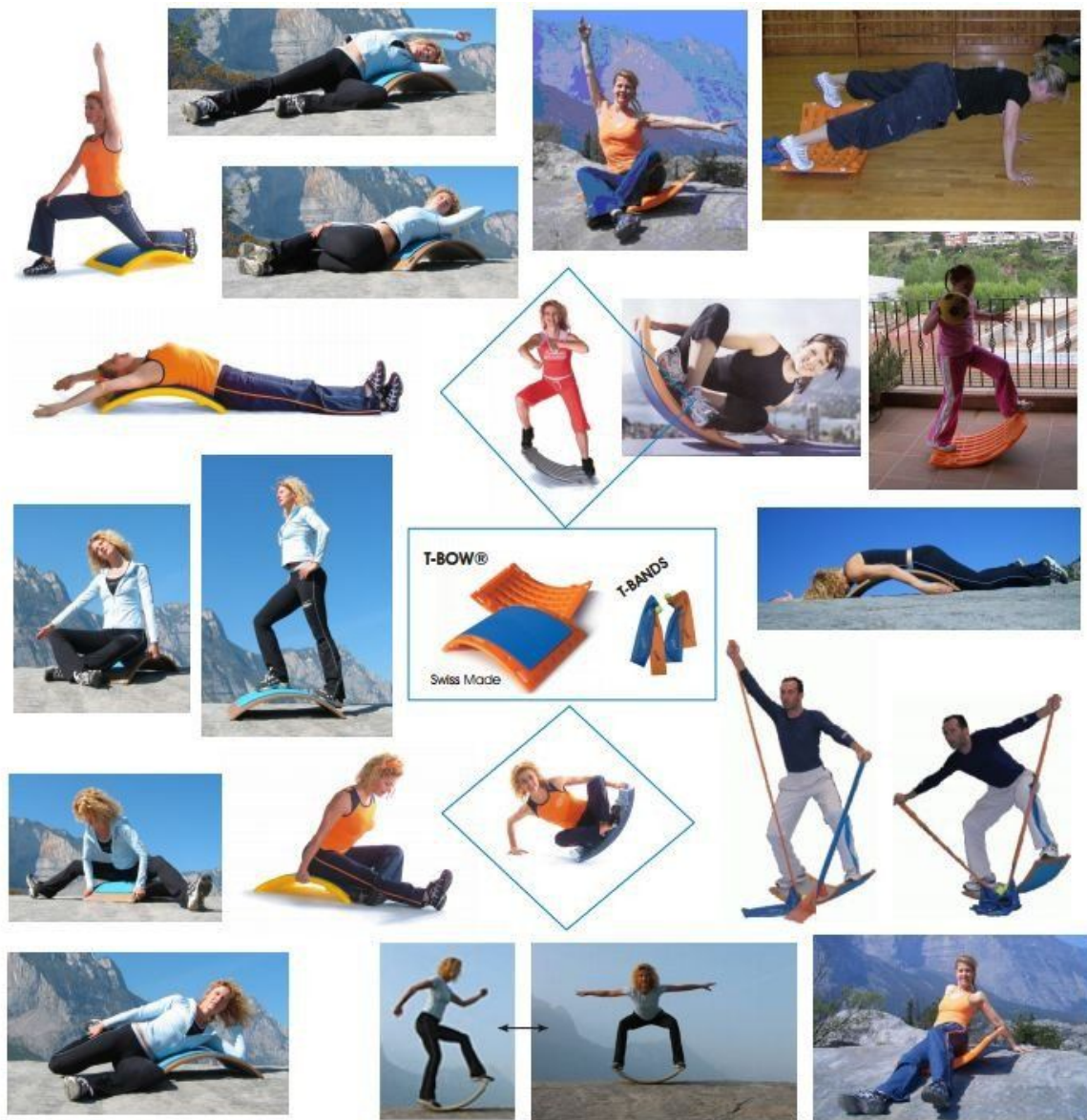
Metabolic Balance with T-BOW®



Metabolic Balance with T-BOW® by Kerstin Obenauer Access to the pdf document:
http://www.t-bow.net/articles/metabolic_balance_tbow_by_Kerstin_Obenauer.pdf

[Leer más](#)

Ejercicios de flexibilidad-relajación con T-BOW®



Selección de ejercicios con el T-BOW® - Énfasis en la Flexibilidad y Relajación

[Leer más](#)

Optimiza tu Fuerza con el T-BOW® · x6 Videos



Se presentan 6 videos para optimizar la fuerza de múltiples formas gracias a la multifuncionalidad del T-BOW®. EJERCICIOS DE TRONCO-CADERA CON EL PROPIO CUERPO T-BOW® EN POSICIÓN STEP · Trunk-Hip Exercises with Own Body on the T-BOW® OPTIMIZANDO FUERZA CON PROPIO CUERPO - PIERNAS Y BRAZOS CON T-BOW® · Optimizing Strength with the Own Body - Legs and Arms with T-BOW® OPTIMIZACIÓN FUERZA - LANZAMIENTOS DE FITBALL DURANTE EL BALANCEO CON T-BOW® · Optimizing Strength - Fitball Throws during Balance on T-BOW® · At Zurich University, 2008 OPTIMIZANDO FUERZA - ACCIONES DE BRAZOS CON MANCUERNAS EN BALANCEO CON T-BOW® Optimizing Strength...

[Leer más](#)

Fuerza de Estabilidad Postural con T-BOW®



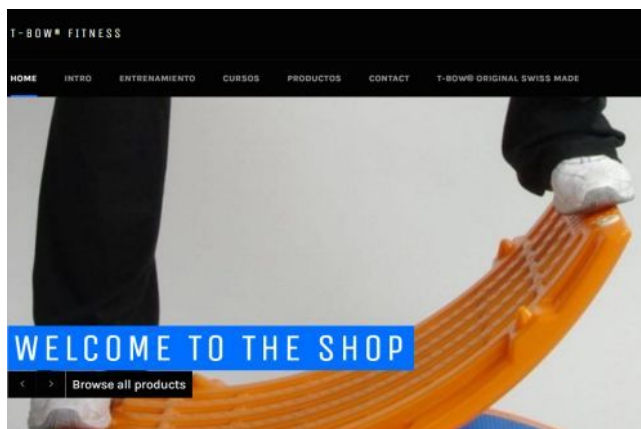
IMAGENES PARA CREAR ENTRENAMIENTOS ENFATIZANDO LA FUERZA Y LA ESTABILIDAD POSTURAL
IMAGES TO CREATE TRAINING PROGRAMS EMPHASIZING STRENGTH AND POSTURAL STABILITY



Se presenta un cuadro de ejercicios de fuerza para optimizar la estabilidad postural con el T-BOW®. [Leer más](#)



<http://www.t-bow.net>



<http://www.t-bowfitness.com>

Copyright © 2017 T-BOW® FITNESS · Todos los derechos reservados.

Estás suscrito a esta newsletter bimensual desde Contactos T-BOW® FITNESS.
Si no te interesa seguir recibiendo estos emails, responde al mismo con: "cancelar suscripción".

You are subscribed to this bimonthly newsletter from T-BOW® FITNESS Contacts
To stop receiving these emails, you may answer this with: "unsubscribe now".

Powered by 