

# Entrenamiento con **T-Bow**

El T-Bow es un arco multifuncional de entrenamiento y terapia motriz



**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).**

**E**l T-Bow es muy manejable, antideslizante y versátil (utilizable por ambos lados) y, además, se puede apilar en un espacio muy reducido del gimnasio. Este accesorio ofrece excelentes opciones para el desarrollo de sesiones de entrenamiento integral en múltiples ámbitos: fitness, wellness, educación motriz, iniciación deportiva, rehabilitación motriz, entrenamiento deportivo y ocio.

La multifuncionalidad del T-Bow permite entrenar las capacidades condicionales, coordinativas y cognitivas. Adicionalmente, con el balanceo del T-Bow se logra generar unas sensaciones especiales y un bienestar inigualable.

Existen varios tipos de entrenamiento diferencial con el T-Bow, que se pueden agrupar en los siguientes contenidos: flexibilidad y relajación, fuerza y estabilidad postural, resistencia y, por último, equilibrio estático y dinámico (coordinación).

## **Flexibilidad y relajación**

Con el T-Bow se pueden realizar posturas cómodas y eficaces para aplicar distintas técnicas (desde las más pasivas a las más activas) de estiramiento muscular, movilidad articular y relajación. La excelente adaptación a la columna vertebral, la posición lateral de la cintura y la posición abdominal de la zona anterior del tronco, así como la posibilidad de una mayor movilidad si se compara con una superficie plana son algunos de los valores añadidos de esta herramienta de entrenamiento. Igualmente, las movilizaciones dinámicas de la espalda en balanceo con el T-Bow son extraordinariamente eficaces.

Aparte de varias técnicas de relajación estática, durante la adopción de distintas actitudes posturales, el T-Bow permite interesantes opciones de relajación dinámica tanto a nivel segmentario como global. Un ejemplo, en este sentido, es el cambio inme-

diato de una situación de balanceo a una situación de equilibrio más estático o la alternancia de niveles de tensión en los brazos mediante acciones con las T-Bands (set de 1, 2 y 3 bandas elásticas) durante un equilibrio dinámico en balanceo.

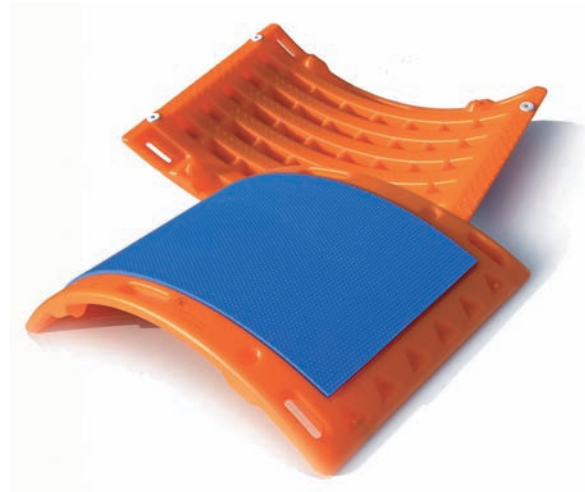
### Fuerza y estabilidad postural

El T-Bow permite la creación de ejercicios de diferentes niveles de dificultad con el propio cuerpo y combinado con las T-Bands u otros materiales, con lo cual se multiplican las posibilidades de carga y estimulación sobre todos los grupos musculares para el entrenamiento de la fuerza y la estabilidad postural. La disposición corporal en relación con el T-Bow, el tipo de sobrecarga (propio cuerpo/T-Bands/materiales móviles), las características de ejecución y el número de repeticiones/ series, determinarán si el tipo de trabajo de fuerza con el T-Bow está más orienta-

do hacia la "fuerza-velocidad", la "fuerza-máxima" o la "fuerza-resistencia", con sus infinitas variantes.

### Ejercicios de fuerza con el propio cuerpo y el T-Bow

Gran variedad de flexiones y extensiones de brazos mediante distintos tipos de apoyos y agarres en su posición de step, así como aprovechando su característica más diferencial en su posición de balancín; varias acciones de impulsión de piernas y saltos en su posición de step, utilizando sus distintas inclinaciones para los apoyos; multitud de acciones de flexión-extensión y balanceo con piernas, variando la altura de la cadera y la ubicación-orientación de los apoyos de pies en su posición de balancín; muchas alternativas de flexión, flexión lateral, extensión y rotación del tronco mediante disposiciones corporales selectivas sobre el T-Bow en su posición de step.



Por otro lado, los balanceos con el T-Bow activan fuertemente la espalda y las nalgas, entrenan la carga funcional de la pierna y refuerzan equilibradamente las articulaciones. Mediante un entrenamiento regular, los dolores de las articulaciones del pie y la rodilla pueden desaparecer.

**3T**  
**BODYTONE**  
**CINTA DE CORRER**  
**AC3100**  
**PROFESIONAL**

**Le abonamos 1400 €**  
**por su cinta**  
**de correr usada**



#### Características:

- Estructura de aluminio
- Dimensiones: 225x92x155cm
- Velocidad: hasta 25Km/h.
- Inclinación máxima: 15%
- Superficie de carrera: 150x56cm
- Máximo peso usuario: 180 Kg.
- Peso máquina: 240 Kg.
- Ventiladores personales
- Soporte porta-batallas



**MOTOR SIEMENS**  
4 c.v. potencia



[www.bodytone.es](http://www.bodytone.es)

Avda. Infante Juan Manuel, 4 - 30011 MURCIA España  
T. +34 968 265 010 F. +34 968 264 697 • [info@bodytone.es](mailto:info@bodytone.es)





### ■ Ejercicios de fuerza con las T-Bands combinadas con el T-Bow

El poder utilizar 1, 2 ó 3 bandas elásticas permite graduar 3 niveles de tensión con cada T-Band, en condiciones de carga creciente y decreciente (fase concéntrica y excéntrica de la contracción) o constante (contracción isométrica o dinámica manteniendo fija la tensión de la banda elástica). Así, los trabajos con las T-Bands suponen una carga adicional para los ejercicios con el propio cuerpo, además de posibilitar otros ejercicios selectivos de fortalecimiento muscular de brazos y piernas, como las flexiones-extensiones, abducciones-adducciones, elevaciones, rotaciones y tracciones. Especialmente diferenciales son los ejercicios de fuerza con las T-Bands durante una situación de equilibrio estático y dinámico con el T-Bow (posición balancín).

### ■ Ejercicios de fuerza con materiales móviles combinados con el T-Bow

Según el peso, el lugar de colocación y la movilización del material móvil que se combina con el T-Bow, se incidirá más en ciertos grupos musculares y en el nivel de sobrecarga para el entrenamiento de fuerza.

Al combinar el T-Bow con materiales, tales como mancuernas, barras y balones lastrados, las alternativas de entrenamiento de fuerza adquieren una extraordinaria riqueza y efectividad de aplicación en acciones deportivas y en las funciones de la vida diaria. Estos trabajos son extraordinariamente especiales en condiciones de equilibrio estático y dinámico con el T-Bow en posición de balancín. Los entrenamientos de fuerza general en balanceo con barra o mancuernas y los multilanzamien-

tos durante el balanceo son ejemplos distintivos para el fitness y para el desarrollo variado y divertido de capacidades básicas de rendimiento en muchos deportes.

Por otro lado, con las T-Bands y el T-Bow, individualmente sin ayuda de otra persona, se pueden realizar trabajos excéntricos selectivos, muy interesantes para la prevención de ciertas lesiones musculares.

### ■ Ejercicios de fuerza orientados a la estabilidad postural con el T-Bow

Como complemento de los ejercicios de fuerza mencionados (soporte de la estabilidad postural dinámica), se proponen otros ejercicios con el T-Bow orientados a la mejora del tono muscular de reposo y pre-acción, tanto a nivel segmentario como global, para incidir



# THINKING PERFECTION

## STRENGTH LINE



PIENSO EN MÁQUINAS CON **COMPONENTES DE CALIDAD MÁXIMA, CONVERGENTES E INDEPENDENTES** DISEÑADAS PARA PRACTICAR MUSCULACIÓN INTELIGENTE CON **NATURALIDAD EN LOS MOVIMIENTOS**, DE GRAN **CONCENTRACIÓN MUSCULAR** • PIENSO EN LA **GAMA MÁS COMPLETA** DE APARATOS EN LA QUE CADA UNO DE MIS MÚSCULOS ES **TRATADO DE FORMA ESPECÍFICA** • PIENSO EN MÁQUINAS DE PLACAS, PESO LIBRE, MULTIESTACIONES, CIRCUITOS, BANCOS... • PIENSO EN **BH HIPOWER STRENGTH LINE**



[www.hipower-gym.com](http://www.hipower-gym.com)

EXERCYCLE,S.A.(manufacturer)  
Zurrupitieta, 22  
Pol. Ind. Jándiz  
01015 VITORIA (SPAIN)  
tel.: +34 945 29 02 58 • fax: +34 945 29 00 49  
hipower@bhfitness.es

Su ejecución es muy lenta, estática (mantenimiento de posturas) y puede incluir la combinación de unas zonas corporales estáticas con otras dinámicas lentas. En estas condiciones se proponen: ejercicios con el propio cuerpo y T-Bow como balancín y step (al combinar el balanceo T-Bow con una Fit Ball, se consigue un especial incremento de la inestabilidad para la fijación y estabilización de la cadera); ejercicios combinando la acción de brazos y/o piernas con los dos juegos de T-Bands y el T-Bow en posición balancín o step; ejercicios dinámicos de piernas en balanceo con el T-Bow y estáticos de mantenimiento postural del tronco y brazos con las T-Bands; ejercicios asimétricos con acción de un brazo con la T-Band en apoyo de pies o tronco sobre el T-Bow en posición balancín o step (muy selecto y efectivo para incidir en la musculatura profunda de la espalda).

Con una buena selección del trabajo combinado del T-Bow con el propio cuerpo, las T-Bands y los materiales móviles, se optimizan los métodos de entrenamiento de la fuerza.

### Resistencia

La multifuncionalidad del T-Bow posibilita el diseño de múltiples ejercicios y métodos de entrenamiento (a intervalos o continuos, con o sin variaciones de ritmo) que consigan activar selectivamente los sistemas funcionales del organismo para mejorar todas las capacidades de resistencia. En el ámbito del fitness suelen ser prioritarios los trabajos de resistencia



que intentan estimular preferentemente la salud del corazón y el sistema cardiovascular. Con el T-Bow, como balancín y como step, se desarrollan entrenamientos muy diversos y efectivos para lograr estos objetivos. Algunos que destacan son los balanceos transversales y longitudinales con el T-Bow para entrenar la resistencia con énfasis cardiovascular ("cardio-balance"). Cuanto mayor sea la amplitud del balanceo y más rápida su ejecución, mayor será la carga y la activación del sistema cardiovascular. Los balanceos con los brazos o combinando brazos y piernas, que también potencian el equilibrio postural global, si están bien estructurados se suman efectivamente al trabajo de resistencia cardiovascular.

Los balanceos T-Bow (y también, en menor medida, sus movimientos step), combinados simultáneamente con las acciones T-Bands, favorecen también las estimulaciones coordinativas, posturales y de fuerza-resistencia con especial efecto en el sistema cardiovascular. Estos ejercicios combinados, altamente diferenciales, implican a un mayor número de grupos musculares simultáneamente y así los entrenamientos de resistencia poseen una orientación más global.

Subir, bajar, pasar de un lado a otro, pasar corriendo y al trote... El T-Bow en posición step también permite entrenar la resistencia de forma eficaz. Además, con el T-Bow son posibles los apoyos y los saltos laterales en pendiente y en escalera que el step clásico no permite, hecho que añade otros estímulos diferenciales al entrenamiento de resistencia. Igualmente, el T-Bow permite la realización de combinaciones típicas de aeróbic, danza y otros bailes. Con todos estos tipos de ejercicios, son muy motivadores y efectivos los entrenamientos en circuito.

### Equilibrio estático y dinámico (coordinación)

Las alternativas de ejercicios más distintivas y únicas con el T-Bow son las situaciones de balanceo en equilibrio estático y dinámico, tales como balanceos (longitudinales y transversales) sentados y con apoyo individual de pies o



manos, y balanceos en apoyo simultáneo de pies y manos.

Estas propuestas de ejercicios con el T-Bow son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanares, que implican una aceleración conjunta, estabilización y desaceleración con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, la fuerza de la zona media y la eficiencia neuromuscular. Este desarrollo se justifica también por su mayor aplicación en las actividades cotidianas y naturales.

Si, por ejemplo, se escoge o selecciona un paso más pequeño, inferior a la distancia entre ambos extremos del T-Bow, deberá colocar siempre un pie con el talón en un extremo. Se aconseja presionar siempre con las rodillas hacia fue-

**Servicio de Descargas**

Uso exclusivo para nuestros lectores:

En [www.bodylifespain.com/descargas](http://www.bodylifespain.com/descargas) puede bajarse la bibliografía que corresponde a este artículo.

Usuario: **bodylife7**  
 Contraseña: **vitaminas**  
(Septiembre)



ra y no colocar ambos pies simultáneamente dentro del arco, ya que supondría una carga estructural inapropiada para las articulaciones del pie y la rodilla.

Las situaciones de equilibrio-reequilibrio con el T-Bow permiten el desarrollo de unos ejercicios especialmente significativos, que pueden combinarse entre sí:

Balancesos utilizando distintas combinaciones de apoyos, saltos y giros de las extremidades y partes del cuerpo, en distintas disposiciones posturales.

Equilibrios estáticos y dinámicos utilizando apoyos, saltos y giros de las extremidades y partes del cuerpo sobre superficies cóncavas y convexas, adoptando múltiples posturas.

Combinación de situaciones de balanceo y de equilibrios y mini-desplazamientos en superficie cóncava y convexa, con movimientos de coordinación dinámica especial, como pases, lanzamientos y recepciones, botes, etc.

Además, a estos tipos de ejercicios se les pueden asociar distintos matices coordinativos para controlar el movimiento, implementar el movimiento en el espacio y adecuarlo temporalmente.

La utilización del doble T-Bow (un T-Bow en posición balancín encima de otro en posición step) ofrece una mayor velocidad y amplitud de balanceo, lo cual supone una carga adicional y distinta para todos los entrenamientos de fuerza, resistencia y coordinación. Los múltiples tipos de entrenamiento propuestos posibilitan el desarrollo de una gran variedad de combinaciones para diseñar estructuras de sesión orientadas a los diferentes ámbitos de aplicación del T-Bow y a las necesidades de los distintos individuos. Más información en: [www.t-bow.net](http://www.t-bow.net), [www.anef.eu](http://www.anef.eu) y [www.entrenamientodeportivo.com](http://www.entrenamientodeportivo.com)



Felipe Isidro Donate, director técnico de ANEF Formación de Técnicos del Fitness



David Ribera-Nebot, director técnico de EEB-Entrenamiento Deportivo Barcelona.

# FITNESS SPORT Dietend 365

**¡Entrenamiento para todo el cuerpo  
con sólo 10 minutos al día!**



**DESDE  
5.000 €**

- > PÉRDIDA DE PESO <
- > ANTICELULÍTICO <
- > IDEAL PARA LA FALTA DE TIEMPO <
- > SIN HACER EJERCICIO FÍSICO, NI DIETA <
- > ELIMINA LOS LÍQUIDOS <
- > EJERCITA TODOS LOS MÚSCULOS DEL CUERPO <
- > POTENCIA Y TONIFICA LOS MÚSCULOS <
- > ESTREÑIMIENTO <
- > INCREMENTA LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA EN EXTREMIDADES <
- > PROBLEMAS DE EQUILIBRIO <
- > PROBLEMAS MULTIFUNCIONALES AL ANDAR <
- > PERDIDA DE FUERZA Y POTENCIA POR INMOVILIZACIÓN, ACCIDENTES E INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS <
- > INCONTINENCIA DEL ESTRÉS (ESFUERZO) <
- > ATROFIA MUSCULAR <

**€URO GREAT COMPANY**

C/ SEVILLA, 21 LOCAL

50006 ZARAGOZA

902 43 06 09 - 976 37 68 33