



**ARCO DE ENTRENAMIENTO MULTIFUNCIONAL  
Y TERAPIA MOTRIZ - TRAINING & THERAPY BOW**  
[www.t-bow.ch](http://www.t-bow.ch)

Con el T-Bow se puede entrenar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la coordinación especialmente en condiciones de balanceo y la flexibilidad.

El T-Bow presenta unas aberturas bilaterales para sujetar fácilmente las 3 bandas elásticas y poder desarrollar 3 niveles de fuerza.

El T-Bow fascina tanto a niños como a adultos y es ideal para clases fitness en grupo y entrenamientos individuales.

El T-Bow es muy manejable, utilizable por ambos lados, antideslizante y apilable en un espacio reducido.

Finalista de los Premios ISPO Brand New Award 2006.



El T-Bow fue inventado por Sandra Bonacina y desarrollado con Viktor Denoth - profesores de Educación Física y Fisioterapia de la Universidad de Zurich. Fabricado en Suiza y patentado internacionalmente.



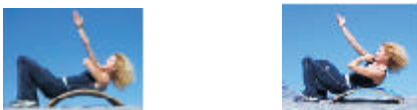
Contact Material: Viktor Denoth  
[denoth@asvz.ethz.ch](mailto:denoth@asvz.ethz.ch) / +41-(0)76-3960064  
Contact Courses: Sandra Bonacina  
[sabofit@bluewin.ch](mailto:sabofit@bluewin.ch) / +41-(0)79-4132080

**ENTRENAMIENTO DE FUERZA**

**Musculatura Abdominal-Oblicua del Tronco**



*Sencillo:* sentado en el suelo y elevar el tronco hacia arriba



*Medio:* Nalgas en el T-Bow, para elevación Musculatura Abdominal en diagonal y hacia arriba



*Difícil-Duro:* Con la banda Elástica tensada empujar hacia arriba



Variante: Tracción desde atrás. Variante para tensar más la musculatura abdominal. Elevar doblando la cadera.

**Musculatura Lateral del Tronco**



*Sencillo:* Nalgas en el suelo y elevación lateral



*Medio:* Nalgas en el T-Bow y elevación lateral de tronco y pierna

**T-BOW ORIENTACIONES DE ENTRENAMIENTO**

1. Calentamiento 5-10 Min.: Ejercicios como Step.
2. Movilización de todas las articulaciones y músculos de forma activa y dinámicamente.
3. Balanceo 5-10 Min.: combinado con movimientos de brazos adelante, arriba, lateralmente y en acción de boxeo.
4. Ejercicios de Fuerza: selección de unos 6 ejercicios base de abdominales, espalda alta y baja, glúteos, extensiones de brazos, hombros y bíceps. Empieza con un ejercicio fácil 2x10 repeticiones y aumenta las series hasta 3x15, después selecciona ejercicios más difíciles.
5. Estiramientos: 2-3x 10 seg. para cada grupo muscular.

**ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA  
ENFÁSIS CARDIOVASCULAR**

**T-BOW como STEP**



Básico



Rodilla alta



Paso Lateral



Paso con Bajo o Alto Impacto



Desplazamientos: Chassé por Encima del T-Bow

**ENTRENAMIENTO COORDINATIVO  
ENFÁSIS EN EL BALANCEO  
T-BOW como BALANCÍN**

La constante estabilización de pies y entrenamiento de las rodillas al presionar hacia fuera activamente, mejora el equilibrio estructural del eje funcional de la pierna. Previene dolores de rodilla y refuerza las articulaciones de los pies previniéndolas contra hiperextensiones.



**Balaneo Lateral Principiante:**

Un pie en el centro y el otro en el extremo, cargar peso alternativamente y andar; lo mismo al otro lado



**Balaneo Lateral Avanzado:**

Pies en ambos extremos y cargas peso alternativamente a un lado y otro. La rodilla siempre presiona hacia fuera activamente



**Balaneo Frontal-Longitudinal:**

En posición de paso, colocar los pies a la amplitud de la cadera en los extremos, cargar el peso alternativamente y andar. Lo mismo por el otro lado

**Musculatura de la Espalda**

**Musculatura Lumbar (Espalda Baja)**



Elevar el Tronco y rotar brazos hacia fuera



*Duro:* Colocar brazos hacia delante

Musculatura Lumbar y Rotadores Profundos



Elevar brazos en diagonal y levantar el tronco

**Musculatura Dorsal (Espalda Alta)**



Estabiliza cadera, eleva codos lateralmente y aduce omoplatos

**Musculatura Brazos / Hombros (Cintura Escapular)**

**Musculatura: Bíceps**



Flexión extensión

**Musculatura: Deltoides**



Elevar codos lateralmente

Flex-ext.: musculatura de la cintura escapular



Codos laterales: más carga en musculatura pectoral



Codos atrás: más carga en musculatura del tríceps

**Musculatura de la Cadera y Crural Piernas**

**Musculatura Glútea**



Elevar Gluteos: 2 piernas 1 pierna

**Musculatura Cadera: Abductores**



Talón hacia atrás y hacia arriba

**Musculatura de Estabilización-Equilibrio Global**



Elevar alternativamente las piernas. Estirar un brazo y una pierna en diagonal

**ESTIRAMIENTOS**



Nuca lateral Posterior Pierna Interior piernas



Columna Vertebral Lateral Tronco



Anterior Pierna Rotación Columna Anterior Cadera Tríceps Sural