

PROPIEDADES DIFERENCIALES DEL T-BOW®



T-BOW® Training and Therapy Bow - Arco Multifuncional de Entrenamiento y Terapia Motriz

ii Un paso más en Sesiones Colectivas y Entrenamientos Personalizados !!



- Entrenamiento eficaz para una salud integral:
 - Condición física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación).
 - Coordinación (situaciones de balanceo y apoyo en equilibrio estático-dinámico).
 - Ajustes posturales espacio-tiempo y rítmicos.
 - Espalda equilibrada y articulaciones estables (activación de la musculatura profunda).
 - Óptima emotividad, afectividad y bienestar.
- Aplicable en todas las edades y grupos diferenciados (niños, jóvenes, adultos, vejez, ...).
- Ámbitos: Fitness, Wellness, Fisioterapia-Medicina, Educación Motriz, Deporte y Recreación.
- Multifuncionalidad: útil por ambos lados y combinable con materiales móviles y fijos, tales como pesos libres, gomas-bandas elásticas, balones lastrados, pelotas, picas, ...
Especial multifuncionalidad con las T-Band o bandas elásticas T-BOW®
- Apoyos efectivos con pies descalzos y zapatillas deportivas en la versión fibra sintética, y también con calcetines en la versión de madera.
- Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- Muy manejable, antideslizante, resistente a altas sobrecargas y robusto (larga vida útil).
- Apilable en un lugar reducido (gran ahorro de espacio e higiene óptima).

- Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness y fisioterapéuticos creados por Sandra Bonacina, inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y de actividades físicas para la salud y el fitness en la Universidad de Zurich (Suiza).
- Desarrollo técnico-científico por destacados expertos de la salud y del entrenamiento deportivo.
- Inventado y producido en Suiza con estrictos controles de calidad.
- Idea eficaz, inteligente y divertida.



"With the T-BOW® we have a wonderful tool to move people. Movement means living and being healthy. We are lucky to bring health and less stress with good quality programs that trains all conditional aspects and the deep joint stabilisation. So many people have less back problems with using the T-BOW®. So great that we can use it for every age and groups. I'm convinced that the T-BOW® will make the way around the world because of it's high quality, tested over years".

Sandra Bonacina · Diciembre 2010

PROPIEDADES DIFERENCIALES DEL T-BOW®

Desarrollo Técnico

Práctico y Robusto: arco de fibra sintética (polietileno de alta densidad) o madera natural, desarrollado durante más de 10 años en la Universidad de Zurich (Suiza), finalista de los Premios ISPO BrandNew Award 2006. Sus dimensiones (70x50x17 cm.) y diseño estructural posibilitan su uso en un espacio reducido y ser apilado (más de 40 unidades con gran estabilidad). Presenta unos pies de caucho natural antideslizantes, una estrecha superficie en los extremos preparada para apoyos precisos y control bilateral del pie; tres agujeros en cada lateral que proporcionan una fácil fijación de todo tipo de gomas y bandas, gran manejabilidad y un práctico agarre para el transporte. Es útil por ambos lados, con un granulado en la superficie cóncava que hace los apoyos más seguros y una esterilla en la parte convexa que es reactiva, sensible y cómoda al contacto corporal. Se ha evaluado en el T-BOW® de fibra sintética una extraordinaria resistencia a cargas estáticas (más de 400 Kg.) y dinámicas (más de 350 Kg.) sin modificar su estructura y cualidades. Perfectamente equilibrado, con un peso relativamente reducido (3,2 kg ó 4,7 kg) y una elasticidad saludable cambia su inercia muy rápida y reactivamente. Se mantiene higiénico fácilmente y sus propiedades garantizan una larga vida útil.

Multifuncional: la posibilidad del T-BOW® para entrenar en su posición cóncava y convexa, así como de combinación con otros materiales (T-Band, balones lastrados, mancuernas, barras, pelotas, etc.), permite diseñar un repertorio inacabable de ejercicios diferenciales para todos los factores coordinativos (generales y especiales), condicionales (básicos y facilitadores) y cognitivos (perceptivos y de toma de decisiones), con orientaciones muy 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 a las sesiones colectivas y los entrenamientos personalizados en los ámbitos de la salud, fisioterapia-medicina, entrenamiento-educación motriz y recreación.

Opciones Especiales de Equilibrios Estático-Dinámicos (posición cóncava inestable): los balanceos (laterales, frontales y mixtos) en apoyos de pies, manos, sentados y en triple-cuádruple apoyo son una fuente diferenciadora para optimizar capacidades coordinativas de control motor, espaciales y temporales. La propiedad elástica e inercial del T-BOW® ante finos movimientos provocando cambios muy rápidos y reactivos en cualquier situación de equilibrio estático-dinámico hiperestimula la consciencia propioceptiva, la percepción del tono diferencial y el control de la situación-desplazamiento del centro de gravedad optimizando el equilibrio global. Sus estrechos extremos obligan a reequilibrar el apoyo con ambos lados del pie hiperestimulando la independencia segmentaria a nivel de diferenciación tónica intra-intersegmentaria, percepción de trayectorias y velocidades, y control rítmico optimizando el equilibrio segmentario. Los balanceos también se utilizan terapéuticamente para la musculación isquiotibial excéntrica, disminuir la hiperextensión del pie, prevenir la inflamación del tendón de Aquiles y para estabilizar las articulaciones del tobillo, rodilla, hombro y columna vertebral. Al combinarse con las T-Band se construyen secuencias coordinativas para priorizar extraordinariamente la relajación estático-dinámica (segmentaria y global) y la resistencia implicando partes de todo el cuerpo. Su diseño arqueado y la posibilidad de realizar los distintos balanceos alrededor de un único eje permiten una gradación de desequilibrios desde niveles muy simples, aportando seguridad al practicante. Los balanceos con apoyos de pies, aparte de realizarse con zapatillas de gimnasia o descalzo, en el caso del T-BOW® de madera natural también se pueden efectuar eficazmente con calcetines.

Opciones Especiales de Apoyo y Fuerza-Movilidad del Tronco (posición convexa estable): los múltiples apoyos de pies para subir-bajar-girar-saltar-desplazarse- son ampliados con apoyos y saltos en plano inclinado convexo y a diferentes alturas en una superficie elástica saludable para las articulaciones y aplicable para las acciones diarias y deportivas. Los apoyos de manos, antebrazos y rodillas son cómodos y sensibles posibilitando múltiples ejercicios de flexi-extensión y adopción de posturas. Los apoyos de cadera al ser elevados hacen que las posturas para el estiramiento y la movilidad estén facilitadas. Su diseño arqueado favorece una adaptación fisiológica a las curvaturas de la columna vertebral y una gran estabilidad potenciando (con grados de amplitud superior a una base plana) su movilidad en la extensión, flexión y rotación, así como el fortalecimiento de la musculatura frontal, posterior (con prioridad de espalda baja o alta) y lateral del tronco de forma selectiva según la posición de la cadera sobre el T-BOW® y la movilización del tronco o cadera. Al asociarle las T-Band se puede incidir asimétricamente en la musculatura profunda e intervertebral más pequeña de la espalda, y en el balance muscular cervical para prevenir-rehabilitar dolores de cuello.

T-Band como complemento ideal: su diseño con una banda elástica simple y otra doble formando un bucle unidas a la pelota (3 opciones de tensión) permite una fijación rápida en los agujeros laterales del T-BOW®, evita el rozamiento de las bandas alargando su vida y posibilita la creación de infinidad de ejercicios en sus posiciones estables e inestables.

Doble T-BOW® como recurso avanzado: existen dos alternativas al colocar uno encima de otro (contacto entre sus partes cóncavas o convexas) para conseguir una superficie convexa dinámica o una situación de balanceo más amplio y multi-direccional.

T-BOW® - Finalista de los Premios ISPO BrandNew Award 2006
El Certamen Más Grande del Mundo de Novedades de Artículos Deportivos



© since 2007 T-BOW FITNESS SLU T-Bow.net

