

Actividades Dirigidas T-BOW® en el ASVZ Academic Sports Association Zurich

Se destacan las Clases Grupales Fitness con T-BOW® más consolidadas en el ASVZ Academic Sports Association Zurich (T-BOW® Workout Fit, T-BOW® Bodytone, T-BOW® Balance Pump, T-BOW® Power, T-BOW® Yoga, T-BOW® Pilates), diseñadas por Sandra Bonacina y testadas desde el 2005 por su equipo de más de 50 profesores del Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich, Suiza.

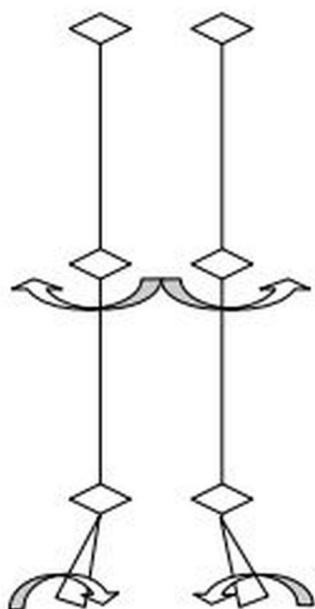


Las clases grupales fitness T-BOW® con música están muy demandadas en el ASVZ Academic Sports Association Zurich y siempre se llenan con 40-50 participantes, integrando público masculino-femenino y de distintas edades y niveles fitness. Están dirigidas por dos profesores, uno en posición central y otro circulando por la sala para orientar a cada participante.

T-BOW® entrena fuerza / cardio-resistencia / equilibrio-coordinación / ajuste postural fino

El entrenamiento con T-BOW® combina resistencia y fuerza con la coordinación-equilibrio y logra la mejor estabilización profunda de las articulaciones de la espalda, el tobillo, la rodilla y la cadera. Los ejercicios se desarrollan en situación estable, inestable y en movimiento desafiando cada músculo hasta la fibra más pequeña, gracias a la alta reactividad del T-BOW® que estimula ajustes posturales altamente rápidos y precisos.

El entrenamiento T-BOW® ha sido probado fisioterapéuticamente, es divertido, te mantiene en forma y es óptimo para una salud holística.



Efectos del entrenamiento con T-BOW®

La forma del arco del T-BOW® se adapta a la columna lumbar y la trayectoria del movimiento de los músculos del tronco es mayor e intensa, en comparación a las ejecuciones en suelo plano. También su gran estabilidad y alta reactividad proporcionan ajustes muy finos de la postura, tanto en sus posiciones estables como inestables.

El arco de entrenamiento y terapia multifuncional se utiliza como escalón-step y columpio-balancín, tanto estable como móvil.

Las T-Bands, un conjunto de bandas elásticas con tres niveles de intensidad, mancuernas especiales de cambio de agarre o varias mancuernas de diferentes pesos permiten a todos dosificar y aumentar la fuerza de forma rápida e individual. Mujeres, hombres, principiantes y deportistas profesionales pueden entrenar en paralelo.

Con el T-BOW® puedes entrenar la resistencia, la fuerza y el equilibrio de una manera única. Esto permite un entrenamiento de estabilización intensivo para un cuerpo fuerte y saludable, articulaciones estables y reactivas, así como una espalda y cuello sin dolores.



A diferencia de muchos programas fitness basados en el entrenamiento de la fuerza resistencia, se diseñan sesiones buscando equilibrios óptimos entre la fuerza submáxima, la fuerza rápida y la fuerza resistencia en condiciones estáticas y dinámicas, que además son enriquecidas con múltiples variantes de implicación muscular que nos permite el T-BOW® en su posición estable aprovechando su convexidad y en su posición inestable aprovechando sus diferenciales opciones de apoyo, extraordinariamente reactivas para el rápido y fino ajuste postural.

Clases Grupales Fitness con T-BOW® más consolidadas en el ASVZ Academic Sports Association Zurich:

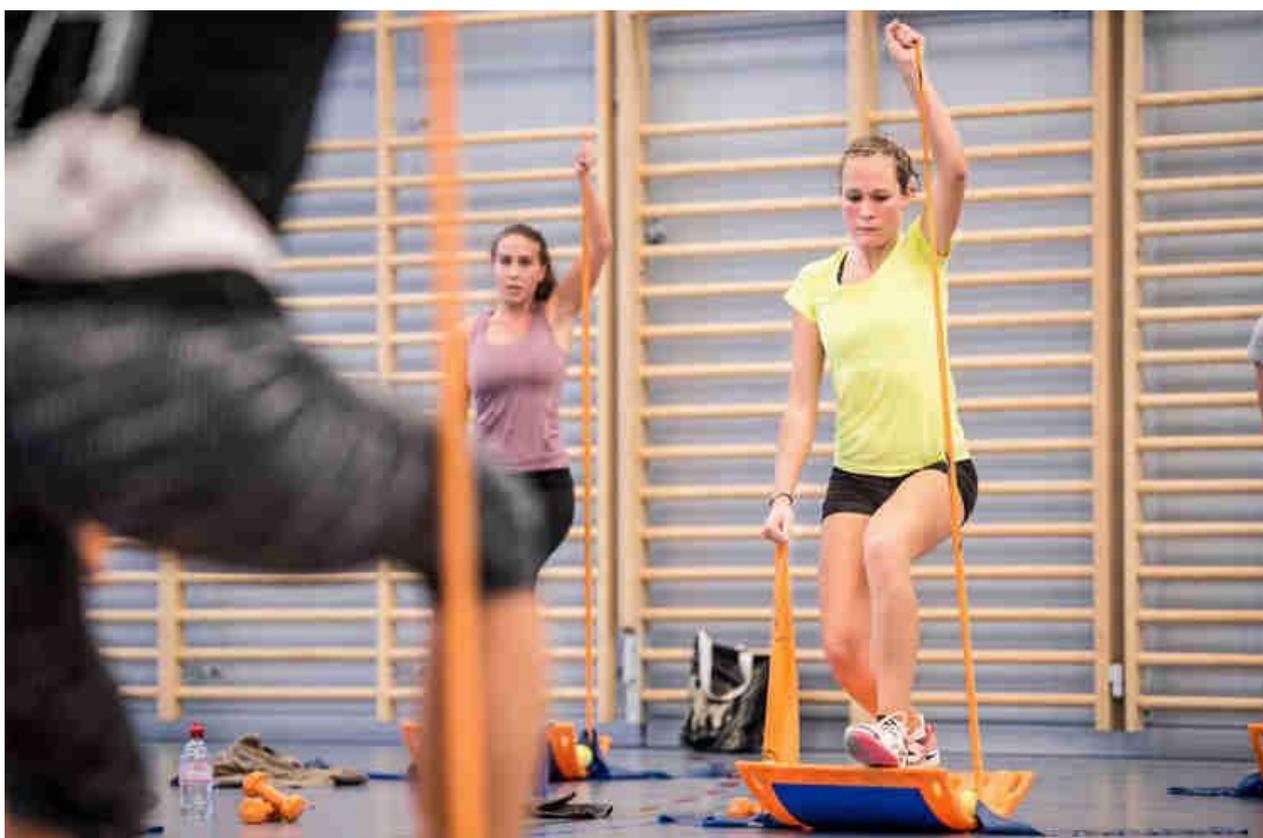
T-BOW® Workout Fit

El T-BOW® es un arco multifuncional de entrenamiento y terapia, así en la clase Workout Fit se busca un entrenamiento físico holístico, particularmente de estabilización profunda de las articulaciones, con música, con cargas bien ponderadas de cardio-resistencia, equilibrio-coordinación y fuerza, y que ayude eficazmente y funcionalmente a solucionar el dolor de espalda y cuello, y los problemas de las articulaciones, tales como la inestabilidad del pie y la rodilla.



T-BOW® Bodytone · con T-Bands

La optimización de la fuerza y el equilibrio-coordinación se combinan con la ayuda de las T-Bands y del T-BOW®. Al entrenar con este arco de entrenamiento y terapia multifuncional, se concede gran importancia al fortalecimiento del core - equilibrio lumbo-pélvico y la espalda. Esto es particularmente eficaz contra el dolor de espalda funcional, fortalece la estabilización profunda y previene proflácticamente los problemas de espalda y cuello causados por estar demasiado tiempo sentado en la vida cotidiana.



T-BOW® Balance Pump · con Mancuernas

Un entrenamiento muscular intenso de todo el cuerpo con el arco de entrenamiento y terapia multifuncional T-BOW® y las mancuernas. Después de un breve calentamiento con movilización y estiramientos, se entrena vigorosamente con mancuernas ajustables o múltiples en el T-BOW® estable, inestable con ajuste postural muy fino y en movimiento. Bombeamos los músculos potentemente, desafiamos y promovemos mucho equilibrio y estabilización de todas las articulaciones y de la espalda al más alto nivel.



T-BOW® Power

Dele 30 minutos de plena potencia con el T-BOW® y ejercicios efectivos de fuerza y fortalecimiento global, con cargas y ejercicios cardiovasculares de rápido equilibrio. Si tiene poco tiempo y aún desea hacer lo mejor para su salud y estado físico, esta es una alternativa eficaz.



T-BOW® Yoga

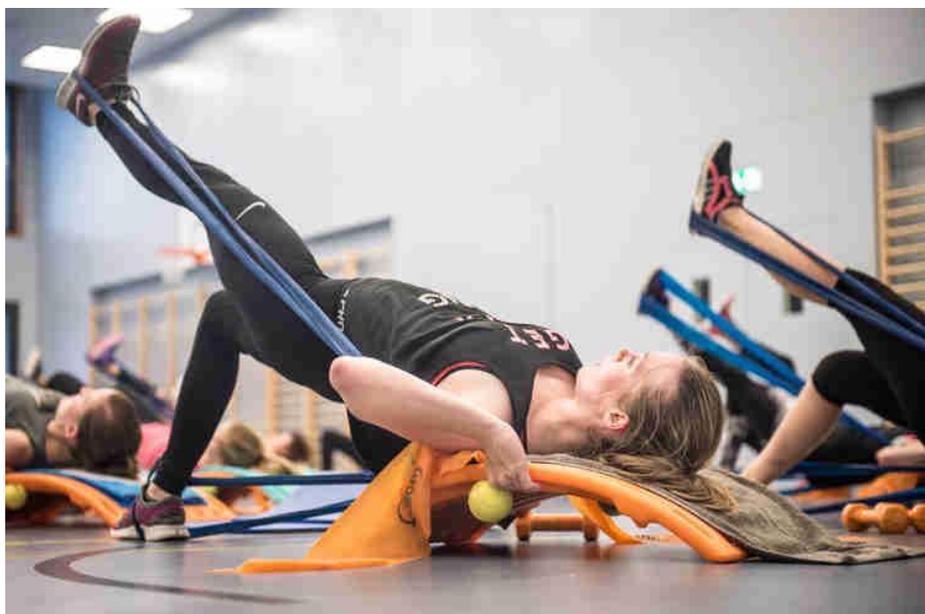
La filosofía de desarrollo del Yoga con T-BOW® es brindar una selección de recursos diferenciales del T-BOW® para facilitar, enriquecer y extender las posturas y secuencias posturales del Yoga desde una perspectiva holística de optimización postural.

Se pone especial atención para que personas con niveles muy básicos de equilibrio, fuerza y movilidad sean capaces de evolucionar en su optimización postural con confianza y satisfacción.

Se mantiene la esencia del Yoga (asanas o posturas, pranayamas o ejercicios de respiración, relajación y conciencia-meditación) con énfasis en el autocontrol, la autoevaluación y la reflexión para optimizar el conocimiento y la conciencia, posibilitando así los niveles más altos de bienestar y satisfacción personal.



La propiedad elástica e inercial del T-BOW® en movimientos finos provoca cambios muy rápidos y reactivos en cualquier situación de equilibrio estático-dinámico, tanto en posiciones estables como inestables del T-BOW®, sobreestimulando los sistemas propioceptivos corporales; Situación muy beneficiosa para optimizar cualquier postura y fluidez de los encadenamientos posturales.



Pilates T-BOW®

El T-BOW® apoya de forma estable la columna lumbar en la lordosis natural, por lo que los abdominales pueden funcionar perfectamente en la postura anatómica correcta. Los ejercicios específicos realizados para fortalecer los músculos de la zona central del cuerpo, especialmente los músculos posturales profundos y estabilizadores, se mejoran al más alto nivel con el T-BOW®, gracias a su curvatura anatómica, su gran estabilidad y su alta reactividad proporcionando ajustes muy finos de la postura e integración del control consciente de todo el cuerpo.





Sandra Bonacina, inventora del T-BOW®:

"Con el T-BOW® tenemos un maravilloso material para hacer mover a las personas. Movimiento significa estar vivo y sano. Nos sentimos afortunados de aportar salud y reducir el estrés con programas de alta calidad para entrenar todos los aspectos de la condición física y la estabilidad profunda de las articulaciones. Así muchas personas tienen menos problemas de espalda y cuello usando el T-BOW®." "Es fantástico que lo podamos usar en todas las edades y grupos. Estoy convencida que el T-BOW® será una referencia en todo el mundo por su alta calidad probada durante años."



ASVZ Academic Sports Association Zurich

<https://www.asvz.ch/en>