

Estudio sobre los beneficios fitness del entrenamiento regular con el T-BOW®

Hugener, D. and Reidt, S., 2005-2006.

Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich.



Las tesinas de licenciatura realizadas por D. Hugener y S. Reidt acerca del T-BOW® mostraron interesantes resultados para sus estudios en el "für de Institut Bewegungs- und Sportwissenschaften", el Instituto del Movimiento y Ciencias del Deporte en el "Eidgenössische Technische Hochschule" [el Instituto Federal suizo de la Tecnología en Zúrich (ETHZ)] Suiza.

Durante su estudio con un grupo de adultos masculinos y femeninos el T-BOW® se utilizó dos veces por semana durante 45 minutos como un aparato de entrenamiento durante un período de 8 semanas. Una condición era que la persona que participaba en el estudio no había estado entrenando regularmente (o no más de una vez por semana).

Se utilizaron tests para medir capacidades del corazón y del sistema cardiovascular, la fuerza y las habilidades de equilibrio. Se experimentó una mejora marcada en todas las áreas, mostrada por la comparación de los resultados al principio y al final del periodo de entrenamiento.

Mediciones para el corazón y el sistema cardiovascular:

- Pulso en reposo.
- Pulso después de 2 min. andando rápidamente, 2 min. corriendo, 2 min. corriendo rápidamente.
- Pulso de recuperación después de 1 min., 2 min.
- Tiempo para que el pulso alcance 100 por min. otra vez.

La mejora después de entrenar: descensos en 5-10 pulsaciones/minuto y recuperaciones más rápidas en los tests después del periodo de entrenamiento.

Mediciones para la fuerza: movimientos dinámicos.

- Músculos abdominales.
- Músculos de la espalda.
- Músculos pectorales y tríceps.
- Músculos de las piernas (estiramientos).
- Músculos laterales del tronco.
- Músculos que estabilizan el tronco.

Mejora de la fuerza después de entrenar: 20 - 95%.

Mediciones de la habilidad de equilibrio (en balanceo):

Equilibrarse durante 20 sec. transversalmente y longitudinalmente en un tablón de madera sin sujetarse en ningún sitio y sin que el tablón toque el suelo.

Mejora del equilibrio después de entrenar: 30% de media.

Además, se preguntó a los participantes acerca de criterios subjetivos.

Todos los participantes opinaron de forma unánime que el programa de entrenamiento con el T-BOW® había sido integral, muy variado y extraordinariamente divertido. Muchos expresaron su sensación de cansancio en los entrenamientos pero también una gran satisfacción final por sentirse con mucha más fuerza y energía.

Sentimiento subjetivo después del entrenamiento con el T-BOW®: todos se divirtieron mucho y sintieron una magnífica sensación corporal después del entrenamiento

El entrenamiento con el T-BOW® fue comparado también con otros tipos de entrenamiento. La integridad del programa era muy obvia. No existe hasta la fecha otro programa de entrenamiento realizado con solo una pieza de equipamiento que permita incluir de forma integral el entrenamiento de resistencia cardiovascular, el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de coordinación-balanceo y el entrenamiento de la movilidad.

El radio aumentado del movimiento para los músculos abdominales gracias a la curvatura del T-BOW® ha sido también probado. Sin embargo, aún más estudios con más personas son necesarios para confirmar estos resultados y garantizar objetividad y fiabilidad.

Las encuestas en los centros de fitness y recreación mostraron que apilando el T-BOW® en espacios relativamente pequeños se considera como una gran ventaja.