



---

[HOME](#)

[T-BOW®](#)

[ENTRENAMIENTO](#)

[CURSOS](#)

[PRODUCTOS](#)

[SWISS MADE](#)

[BLO](#)



balance, Bienestar, centro fitness, cintura escapular, columna vertebral, Coordinación, Educación Postural, Ejercicio Físico, entrenamiento core, entrenamiento del tronco, Entrenamiento en Inestabilidad, Entrenamiento Personalizado, entrenamiento postural, Equilibrio, equilibrio estático y dinámico, Estabilidad, estabilidad raquídea, Estabilidad y Movilidad de Columna Vertebral, Estiramientos, Fisioterapia, Fitness, Fuerza, gimnasio, Health, Movilidad Articular, musculación del tronco, músculos paravertebrales, Pectoral Girdle, Postura, reequilibrio, Salud, Sesiones Colectivas, Training and Therapy, Wellness, Yoga - 10 de septiembre, 2017

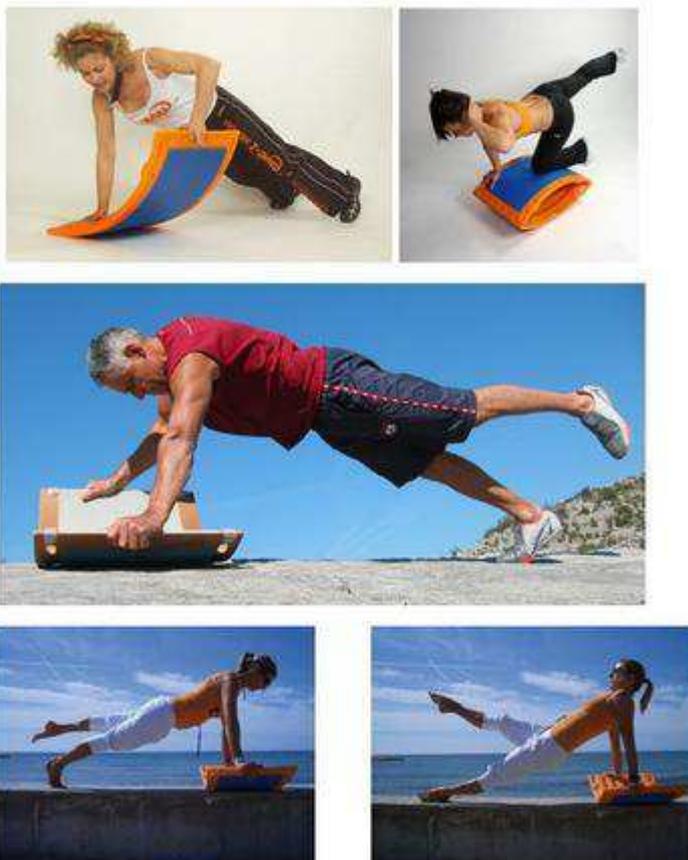
# Columna Vertebral estable y móvil con T-BOW®

## COLUMNA VERTEBRAL ESTABLE Y MÓVIL CON EL T-BOW®

*Angel Peruyera-Rubio, Septiembre 2017*

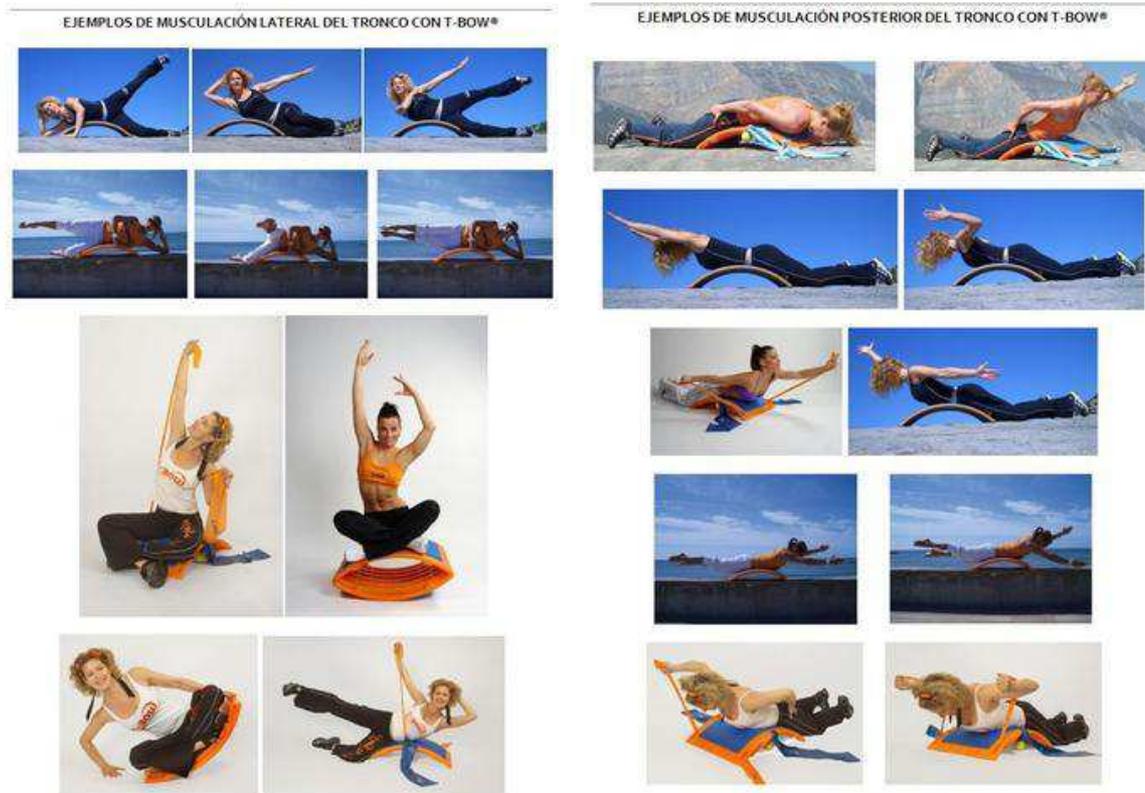
Para conseguir una espalda saludable es necesario que la columna vertebral tenga una movilidad óptima combinada con una óptima fuerza que le proporcione estabilidad. Las posibilidades del T-BOW®, con su superficie arqueada para una musculación y movilidad del tronco con mayor rango de movimiento junto a sus situaciones de balanceo muy reactivo para una movilidad y estabilidad dinámica de la columna, son ideales para ambos objetivos.

EJEMPLOS DE MUSCULACIÓN DEL TRONCO EN REEQUILIBRIO GLOBAL CON T-BOW®



El arco del T-BOW® da soporte a la columna vertebral de tal manera que se puede trabajar en unos grados de amplitud superiores a una superficie plana (mayor rango de movimiento) y, a partir de la curvatura fisiológica, en una posición estable durante todo el recorrido del movimiento o postura estática.

Ejercicios para la musculación frontal, lateral y posterior del tronco, en base a los fundamentos de fisioterapia motriz con el T-BOW®. Este diseño arqueado favorece una adaptación saludable a las curvaturas de la columna vertebral.



Un trabajo con carga asimétrica a nivel del tronco, por ejemplo con la tracción de una T-Band o elevación de una mancuerna, permite la activación de grupos musculares más profundos y de la musculatura intervertebral más pequeña de la espalda que dan estabilidad a la columna vertebral.



La movilidad articular estática de la columna vertebral también está facilitada por la superficie arqueada del T-BOW®.



Con el T-BOW® en posición de balanceo (un solo eje de desequilibrio y alta reactividad) se entrena en superficies dinámicas que le dan variedad a la movilidad dinámica y a la estabilidad de la columna vertebral; consiguiendo una mayor optimización del reequilibrio-reactividad global de toda la espalda.





Situación que además puede ser enriquecida con el uso del las T-Bands.



**T-Bow**  
*made in Switzerland* ®

Compartir



← VOLVER A NEWS

## Etiquetas

Aerobic  
balance  
Bienestar  
centro fitness  
cintura escapular  
Clases Colectivas  
columna vertebral  
Coordinación  
Cursos Fitness  
Deporte  
Educación Postural  
Ejercicio Físico  
entrenamiento core  
entrenamiento del tronco  
Entrenamiento Deportivo  
Entrenamiento en Casa  
Entrenamiento en Inestabilidad  
Entrenamiento Personalizado  
entrenamiento postural  
Equilibrio  
equilibrio estático y dinámico  
Esquí  
Estabilidad  
estabilidad raquídea  
Estabilidad y Movilidad de Columna Vertebral  
Estiramientos  
Fisioterapia  
Fitness  
Fitness y Salud / Fitness en Grupo / Fitness en Casa / Entrenamiento Personal / Entrenamiento de Deportistas / Yoga / Gimnasios / Centros Fitness / Escuelas de Espalda / Fisioterapia Deportiva / Salud Adultos y 3ª Edad  
Fuerza  
gimnasio  
Health  
KETTLEBELL  
Movilidad Articular  
musculación del tronco  
músculos paravertebrales  
Pectoral Girdle  
Postura  
postura dinámica  
postura estática  
postural training  
reequilibrio  
Resistencia  
Salud  
Sesiones Colectivas  
ski training  
Snowboard  
snowboard training  
Training and Therapy

## Productos Destacados



**T-BOW® Orange/Blue · CLASSIC**  
€111.57

### KIT T-BOW® FIBRA

x1 T-BOW® FIBRA SINTÉTICA

x1 T-BAND SET

x1 DVD HOME TRAINING



**KIT T-BOW® FIBRA**  
€144.63

## NEWSLETTER

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

Su email

# INFORMACIÓN

[Condiciones de Compra](#)

[Shopping Conditions](#)

[Contact](#)

---



© 2017, T-BOW® FITNESS with T-BOW® International

Switzerland since 1994

T-BOW® FITNESS, Barcelona BCN, Spain, [info@t-bowfitness.com](mailto:info@t-bowfitness.com), +34 933 571 734