



15 de octubre, 2017

## Salud en Edad Avanzada con el T-BOW®

Salud en Edad Avanzada con el T-BOW®

El T-BOW® con sus especiales características (arco con convexidad estable-inestable y concavidad inestable, muy robusto pero con altísima reactividad a los más finos movimientos, cantos estrechos y agujeros laterales para colocar bandas elásticas) posibilitará multitud de entrenamientos diferenciales para la salud en personas de edad avanzada.

Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular bien estructurado, la fuerza para el control de la postura y la mejora coordinativa para conseguir más seguridad en las situaciones de equilibrio son criterios importantes de salud en la 3ª edad, y pueden ser potenciados de forma óptima y divertida con el T-BOW®.







### Optimización de los equilibrios estáticos y dinámicos

La posición estable del T-BOW® con su superficie convexa posibilita multitud de apoyos de pies, rodillas, manos y antebrazos, acciones de subir-bajar y mini-saltos adoptando una gran variedad de posturas estáticas y dinámicas. La posición inestable del T-BOW® permite balanceos de alta reactividad tanto en apoyo de pies como manos, situación que aparte de optimizar los equilibrios estático-dinámicos también estimulan los ajustes posturales. Son de especial importancia los balanceos con apoyo de los pies en los cantos laterales para potenciar el control bilateral de la musculatura del pie y al mismo tiempo estabilizar con alta reactividad toda la musculatura que mantiene el eje longitudinal de la pierna. Los balanceos en apoyo de manos aportarán reactividad y estabilización al hombro y toda la cintura escapular.

Experiencias prácticas de entrenamiento con plataformas variadas e inestables en individuos de edad avanzada demuestran mejoras muy significativas a nivel del sistema reflejo neuromuscular, factor muy determinante para el control postural y del equilibrio.



### Optimización de la fuerza y el control postural

La superficie convexa de T-BOW® en posición estable posibilita un mayor rango de movimiento de la columna vertebral junto a un apoyo anatómico estable que permite mejor localización muscular; consiguiendo un reforzamiento de la musculatura del tronco frontal, lateral y posterior diferenciando partes y globalmente, en amplitud muy saludable y con alta precisión.

Igualmente, con el T-BOW® se pueden diseñar ejercicios de fuerza para toda la musculatura del cuerpo, desde ejercicios muy específicos hasta acciones más globales, tanto en condiciones estables como en condiciones de balanceos muy reactivos y seguros. El uso de las T-Band permitirá una variedad de contracción y al mismo tiempo alternativas muy eficaces para el control postural segmentario y global.

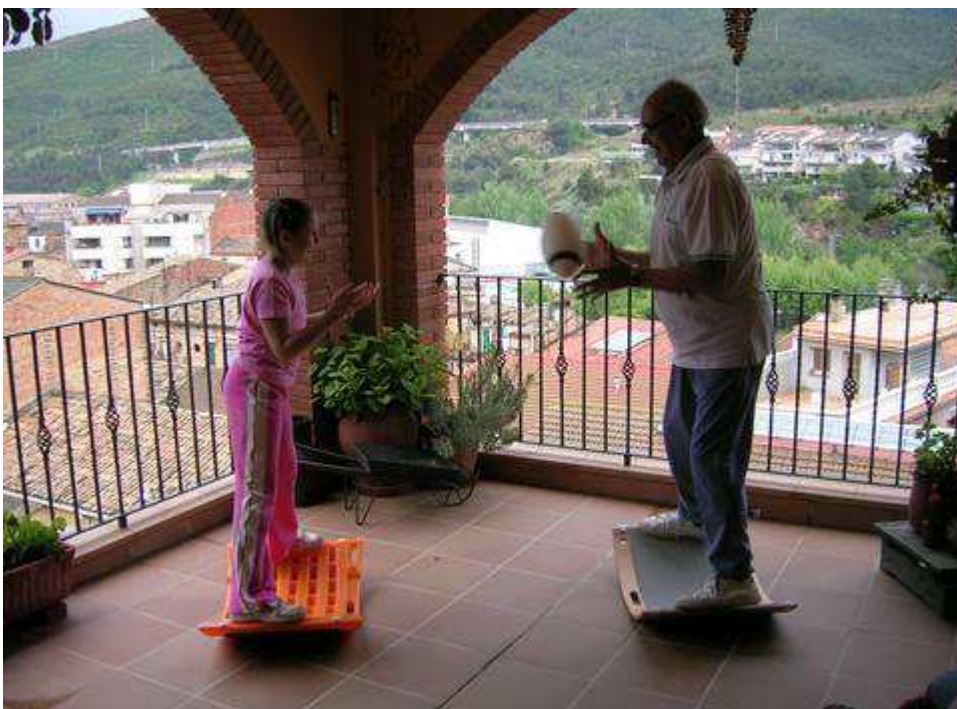
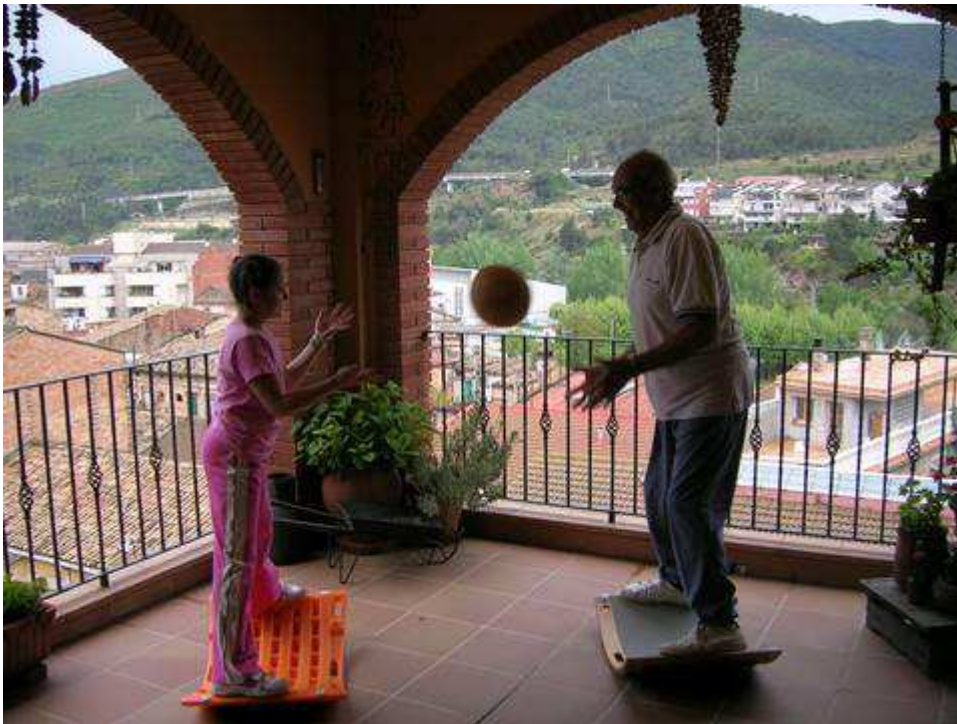


forma extraordinaria la movilidad de la columna vertebral, al permitir un mayor rango de movimiento que una superficie plana y un apoyo estable y sensible para todas las zonas de la espalda. Al sentarse sobre el T-BOW® se eleva la cadera y facilita la movilidad articular y estiramientos de la musculatura de la cadera y pierna. La musculatura de la pantorrilla y pie pueden ser estirada con eficacia y comodidad aprovechando la curvatura del T-BOW®.



### **Optimización de la afectividad**

El T-BOW® permite balanceos compartidos y juegos en mini-grupo que permitirán múltiples alternativas para potenciar la afectividad de las personas de edad avanzada con los más jóvenes y así su salud integral.







by Joaquim Reverter-Masià and David Ribera-Nebot

Desarrollo Técnico T-BOW® Fitness · EEB Sport Training Barcelona.



Compartir

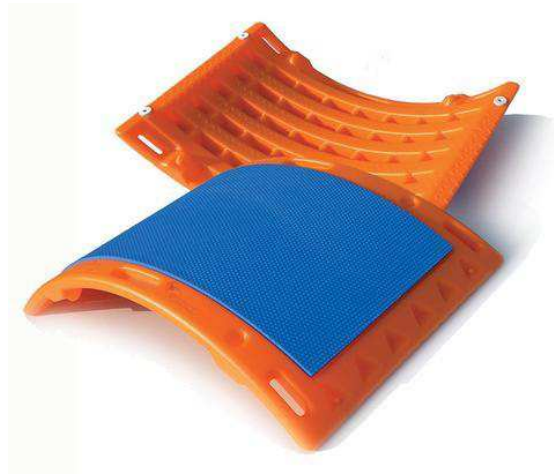


## Etiquetas

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

Training and Therapy  
Velocidad  
Wellness  
Yoga

### 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

## INFORMACION

[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