

MEJORA LAS CLASES COLECTIVAS CON EL T-BOW®

Hugo Pérez-Vivas & David Ribera-Nebot

Co-directores de Innovación Formativa

T-Bow Fitness - www.t-bow.net

El T-BOW® es un arco multifuncional de entrenamiento y terapia motriz, creado y producido en Suiza, que se está consolidando como material básico en los centros fitness y deportivos de los cinco continentes.

Nos desvinculamos de las clases colectivas repetitivas y poco diferenciales en las que el profesor es el protagonista y se exhibe utilizando siempre una coreografía como único recurso.

Apostamos por un profesor que, incluso en las clases grupales, está centrado en la personalización y aplica selectivamente infinidad de estructuras de sesión, de contenidos de entrenamiento, de músicas y de recursos didácticos para aportar una variedad de opciones adaptadas a los participantes que siempre deben ser los únicos protagonistas.

Las características propias del T-BOW® junto a la filosofía de desarrollo iniciada por su inventora Sandra Bonacina (Zurich University) potencian el diseño de este tipo de clases colectivas personalizadas en las que se prioriza la salud, el fitness integral, la estabilidad de las articulaciones y de la espalda, el ajuste postural, la integración de público femenino y masculino con diferentes niveles y edades, el bienestar y la diversión.

Así, podremos proponer sesiones utilizando el T-BOW® como material exclusivo y otras en las que sea un recurso para ciertas partes de la sesión o una alternativa para combinar con otros materiales.

Bajo esta perspectiva, apuntamos unos aspectos diferenciales del T-BOW® que nos permitirán ampliar de forma extraordinaria todo tipo de mejoras en las sesiones colectivas:

- Multifuncionalidad, al ser útil en su posición cóncava y convexa, y combinable con materiales móviles y fijos (T-Band, balones lastrados, mancuernas, barras, pelotas, poleas, máquinas vibratorias, etc) posibilita la creación de infinidad de ejercicios aplicables a distintos ámbitos (fitness, wellness, deporte, educación física, fisioterapia y recreación).
- Versatilidad de entrenamientos eficaces para una salud y fitness integral, al poder optimizar de forma interactiva factores coordinativos (control motor, implementación espacial y adecuación temporal), condicionales (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación) y cognitivos (perceptivos y decisionales), aportando además orientaciones muy especiales para conseguir unas articulaciones estables, una espalda sana, un óptimo ajuste postural y un bienestar general.
- Propuestas abiertas de un extraordinario repertorio de recursos prácticos que son rigurosamente testados y avalados por expertos en educación-entrenamiento motriz, fisioterapia y medicina.