

Circuitos de Fitness con T-BOW®



Para conseguir una mejora general del nivel fitness T-Bow® presenta sus nuevos circuitos aptos para todas las edades y condiciones físicas. Un recurso más para ampliar las posibilidades de las sesiones colectivas fitness.

El T-BOW® es un arco extraordinariamente multifuncional para el entrenamiento y la terapia motriz. Útil por ambos lados, potenciando entrenamientos especiales para el equilibrio estático-dinámico (posición cóncava inestable), los apoyos y la fuerza-movilidad del tronco (posición convexa estable), los factores de la condición física y la estructuración de una espalda sana, de articulaciones estables y del ajuste postural. Así, aplicable a todas las edades y grupos en los ámbitos Fitness, Wellness, Educación Física, Deporte, Fisioterapia y Recreación.

Sesiones Colectivas Fitness con T-BOW®

Destaca un tipo de sesión colectiva diferencial en el ámbito fitness y de la salud propuesta por Sandra Bonacina, cuyo objetivo es conseguir una mejora general del nivel fitness integrando el entrenamiento de capacidades condicionales y coordinativas, al reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones. Es una sesión con música estructurada de forma divertida, con una idea principal de realizarla sin coreografía o coreografías muy simples para que todo tipo de personas puedan participar. De esta manera se

integra tanto al público femenino como al masculino, así como a individuos de distintas edades y niveles fitness.

Entre los variados diseños de sesiones colectivas fitness con el T-BOW® nos encontramos la alternativa del circuito fitness, motivo de este breve artículo en el que apuntamos la clasificación de los ejercicios, los tipos de circuitos y finalmente mostramos un ejemplo.

Clasificación de los ejercicios para diseñar Circuitos

■ Ejercicios con T-BOW® y T-Bands (bandas elásticas T-BOW®).

“La música se selecciona para cada circuito y según la motivación del participante.”

- Ejercicios combinando el T-BOW® con otros materiales como balones lastrados, mancuernas, discos, barras, picas, pelotas, cuerdas y máquinas con poleas de tracción-empuje.
- Ejercicios con el T-BOW® alternados con ejercicios con otros materiales móviles y fijos.

Circuitos Fitness con T-BOW®

- Circuito con orientación al Fitness Integral.
- Circuito con orientación al Fitness Postural.
- Circuito con orientación al Equilibrio Estático y Dinámico.
- Circuito con orientación a la Fuerza aplicada a las acciones diarias.
- Circuito con orientación a la Fuerza para el reforzamiento y estabilidad articular.
- Circuito con orientación a la Resistencia para las acciones diarias.
- Circuito con orientación a la Resistencia para la salud integral.
- Circuito con orientación a la flexibilidad estática y dinámica.
- Circuitos con ejercicios aplicados a los deportes, pero con orientación fitness.
- Circuito con orientación “espalda y cuello sanos”.
- Circuito combinando orientaciones.

La música se selecciona para cada circuito y según la motivación del participante.

Ejemplo de Circuito

Consta de 20 ejercicios típicos con T-BOW® (ver algunos ejemplos en las fotos), experimentados por Sandra Bonacina -inventora del T-BOW®- en la Universidad de Zurich con grupos fitness de adultos orientados a la salud. En esta propuesta se estructura la sesión con música en tres partes: a) Calentamiento (7-8 min) con ejercicios de bajo-alto impacto y estiramientos dinámicos, b) Circuito Fitness (40 min) de 20 estaciones con esfuerzos de 45” y descansos de 15” (se realizan dos series en la misma estación y después se cambia) y c) Estiramientos y ejercicios posturales finales (7-8 min).

Más información:

www.t-bow.net



Brenda Fiori-Carloni
Responsable de Programas de Entrenamiento con T-BOW®



Hugo Pérez-Vivas
Director de Formación T-Bow Fitness

PLAN RENOVE

Renueva tu sala de cardio



Club Series CU800

SPIRIT

799€



Club Series CR800

SPIRIT

999€



Club Series E-Glide

SPIRIT

1.699€

*IVA y transporte no incluidos

Distribuidor oficial

OSS fitness
sport systems

OSS Fitness Sport Systems

Pol. Los Olivares C/ Cazallilla 36
23009 JAÉN (España)
T. y F. +34 953 284 485
www.ossfitness.com