

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 -

27 de agosto, 2016



# **Clases Grupales FITNESS con T-BOW®**

Descripción básica de algunas de las clases grupales fitness más típicas con T-BOW® propuestas por Sandra Bonacina y que son implementadas por su equipo de profesores fitness en el Academic Sports Association Zurich y el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich, Suiza.



- T-BOW® Workout:

La clásica sesión de 60 minutos estructura equilibradamente la resistencia "cardio" y la fuerza con situaciones de balanceo-equilibrio, te conduce holísticamente a incrementar tu nivel fitness, entrenar los músculos estabilizadores profundos y optimizar la salud de tu espalda.





- T-BOW® Body-Tone:

Es una sesión de 60 minutos con una parte más corta de trabajo de resistencia "cardio" en balanceo, una mayor parte dedicada al entrenamiento de fuerza-equilibrio y una parte final de estiramientos y relajación. Muy apropiada para contrarrestar las cargas unilaterales, especialmente en posición de sentados, de la vida del día a día.





- T-BOW® Balance-Pump (con Mancuernas):

Este entrenamiento de 60 minutos con mancuernas en situación estable, inestable y en balanceo de la base permite entrenar los músculos estabilizadores profundos al más alto nivel y consigue poner tu cuerpo y espalda en forma óptima. Con el práctico agarre y cambio de Hantelset cambias con un simple giro el peso de la carga de cada mancuerna con incrementos de 2 kg desde 2 a 10 kg. Esta selección de cargas asimétricas optimizan tu salud postural al más alto nivel.



- T-BOW® Postural (Yoga-Pilates- ...):

Es un entrenamiento Postural muy intensivo y efectivo, basado en experiencias del Yoga, también del Pilates, y de conceptos de educación postural holísticos que proporcionan un entrenamiento de la postura completo y óptimo. El T-BOW® permite diversas variaciones de ejercicios en equilibrio estático y dinámico muy reactivo, una óptima estabilización de la columna lumbar en posición de lordosis natural y un entrenamiento muy fuerte y selectivo de la musculatura del tronco.



- T-BOW® Wake Up Fitness:

Es un entrenamiento de 15 minutos para facilitarte la mejor manera de empezar un día lleno de energía.

**FITNESS**

**Let's Swing**

Das neue Gerät für alle Fälle: Mit dem T-Bow bringen Sie Ihren Körper schwingvoll in Bestform!

**1** **MINUTEN**  
Der T-Bow als Schaukel ist ein tolles Aufwärmgerät. Sie können sich leicht auf die Hände stellen und mit dem T-Bow schwingen. Das ist nicht nur ein tolles Aufwärmgerät, sondern auch ein tolles Training für die Balance. 10 Sekunden, dann Fußstellung wechseln.

**2** **STRECKEN**  
Nehmen Sie den T-Bow als Step-Station. Einmal Fuß aufsetzen, Bein ist gestreckt. Nachher Bein zur Schaukel nach hinten heben, ein Bein leicht öffnen, kurz halten, beide Füße absinken. → So ist Bein-Verstärkung die halbe Miete.

**3** **WÄRMEN**  
Mit dem T-Bow auf dem T-Bow stehen. Nachher Bein nach vorne anheben und mit dem unteren Bein nach hinten ziehen. → So ist Bein-Verstärkung die halbe Miete.

**4** **STRECKEN**  
Nehmen Sie den T-Bow als Step-Station. Einmal Fuß aufsetzen, Bein ist gestreckt. Nachher Bein zur Schaukel nach hinten heben, ein Bein leicht öffnen, kurz halten, beide Füße absinken. → So ist Bein-Verstärkung die halbe Miete.

**WARM-UP MOVES**

Um den Puls in den idealen Trainingsbereich zu bringen, sind 10 Minuten warmen Pflicht.

**S** Der T-Bow ist ein tolles Aufwärmgerät. Sie können sich leicht auf die Hände stellen und mit dem T-Bow schwingen. Das ist nicht nur ein tolles Aufwärmgerät, sondern auch ein tolles Training für die Balance. 10 Sekunden, dann Fußstellung wechseln.

**4** **STRECKEN**  
Nehmen Sie den T-Bow als Step-Station. Einmal Fuß aufsetzen, Bein ist gestreckt. Nachher Bein zur Schaukel nach hinten heben, ein Bein leicht öffnen, kurz halten, beide Füße absinken. → So ist Bein-Verstärkung die halbe Miete.

- T-BOW® Back Workout:

Es un entrenamiento de 30-40 minutos para eliminar dolores y conseguir una espalda y un cuello sanos.





- T-BOW® Stretch and Relax:

Es un programa de 15 minutos de estiramientos + relajación para eliminar tensiones y estrés.



- T-BOW® Cardio-Balance:

Es un entrenamiento de 30-40 minutos centrado la resistencia "cardio" y el equilibrio para conseguir una salud fuerte y unas articulaciones estables.



- T-BOW® Senior Health:

Un programa de 30-45-60 minutos para adultos y 3ª edad que es genial para reforzar las articulaciones y la columna vertebral, tonificar los músculos responsables de la postura erguida, y entrenar el equilibrio para prevenir caídas.



- T-BOW® Children Abilities and Games:

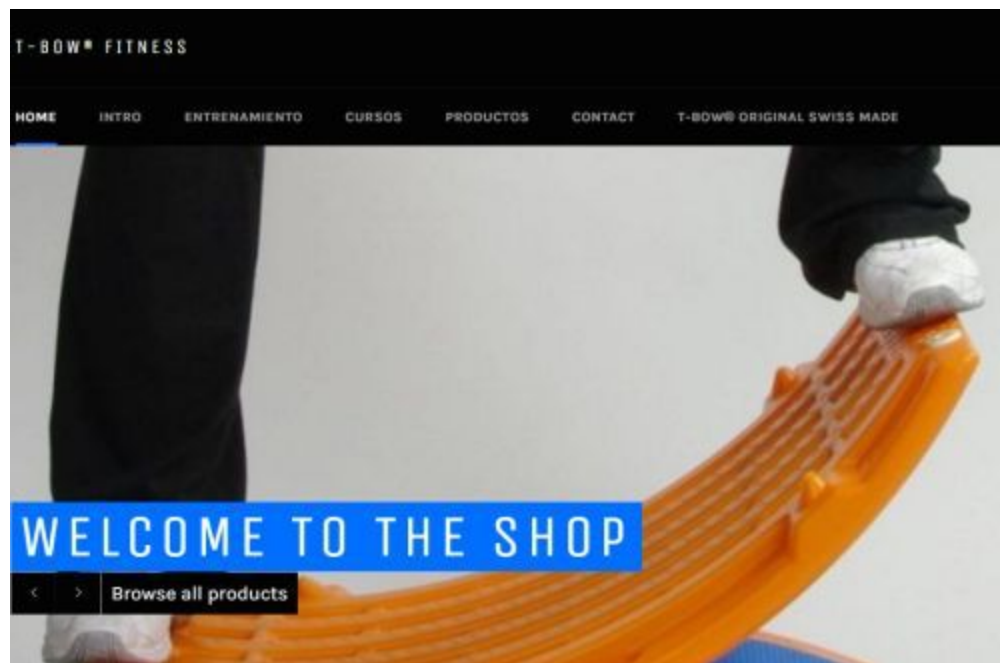
Juegos, carreras de obstáculos, circuitos, acrobacias, estaciones de equilibrio, aparato de saltos, habilidades coordinativas con pelotas, palos, y todo tipo de movimientos creativos en situaciones de equilibrio estático-dinámico utilizando el T-BOW® para una práctica divertida y educativa.







<http://www.t-bow.net>



<http://www.t-bowfitness.com>