



## Preparación física orientada al esquí y al snowboard con el T-Bow

# PUESTA A PUNTO

TEXTO \* **EDUARD PALOMARES**

**\* Se acerca el momento esperado.** Las pistas en condiciones, los remontes en marcha, las tablas listas para deslizarse sobre la nieve. Todo preparado, excepto, en el caso de un número demasiado elevado de esquiadores, la propia condición física. No se trata solo de ponerse los esquís y lanzarse ladera abajo. Es preciso que previamente se hayan hecho los deberes. Y uno fundamental es haber

acondicionado el cuerpo para soportar sin riesgo de lesiones los movimientos propios de un deporte que exige, aunque sea a nivel aficionado, una forma óptima. Para ello existen diferentes opciones, aunque todas ellas deben contar con el asesoramiento (aunque sea mínimo) de un profesional, que configure el trabajo físico según las necesidades y condiciones de la persona.

Recientemente, se ha introducido en el mercado

un aparato que permite llevar a cabo trabajos orientados al esquí y al snowboard. El T-Bow, una plataforma en forma de arco, es capaz de crear unas condiciones únicas para trasladar las sensaciones que se tienen sobre la nieve, sobre todo, en aspectos como el equilibrio o los movimientos de giro. Estos son algunos ejemplos de ejercicios, recogidos de algunas propuestas de David Ribera-Nebot, de Entrenamiento Deportivo Barcelona.



### Ejercicios de fuerza

**COMO EN CUALQUIER** deporte, en el esquí es preciso trabajar la fuerza de los músculos que más intervienen durante el descenso. Algunas de las rutinas están compuestas por tres ejercicios (básico, aplicado y compensatorio). Una de las opciones sería la siguiente:

- 1-Balanceo sobre el T-Bow con barra (el peso según las condiciones de cada uno). Máximas repeticiones hasta que disminuya la velocidad (foto).
- 2-Balanceo bajo (piernas flexionadas) sobre el T-Bow con disco de peso. Máximas repeticiones hasta que disminuya la velocidad.
- 3-Balanceo de manos sobre el aparato, con el cuerpo extendido (equilibrio postural global). Entre 15 y 30 repeticiones.

### Adquirir una mayor resistencia

**LOS TRABAJOS** de resistencia se deben regular a las expectativas de cada uno, aunque siempre es necesario trabajar este aspecto para aguantar en condiciones toda una jornada de esquí, y evitar las lesiones fruto del cansancio acumulado. Una opción de rutina pueden ser las multiseries de cuatro ejercicios seguidos (entre 8 y 10 segundos cada uno) con un descanso activo una vez finalizada la serie:

- 1-Saltos con los pies juntos, tipo eslálom, sobre el plano inclinado del aparato.
- 2-Balanceo sobre el T-Bow, simple o doble (foto).
- 3-Saltos combinados con un solo apoyo alternativo sobre el plano inclinado.
- 4-Combinación de balanceo con salto vertical sobre el T-Bow.



### Prevenir las lesiones habituales

**Para prevenir** lesiones, uno de los trabajos más recomendables es mejorar la capacidad de coordinación básica de las áreas corporales que intervienen en la ejecución técnica. En el caso del esquí, las lesiones más habituales son de rodilla. Con el T-Bow, se pueden recrear situaciones de balanceos, giros y saltos, para mejorar el control de los reequilibrios en la articulación. Algunos de los trabajos recomendados son los balanceos, balanceos combinados con giros y saltos o equilibrios sobre la plataforma mientras se recibe un balón medicinal, para controlar el equilibrio dinámico. Es interesante introducir en estos ejercicios la toma de decisiones, por ejemplo, balancearse y girar o saltar según un estímulo externo. El nivel de exigencia sube cuando se realiza el trabajo sobre un doble T-Bow (foto).



## ORIGINARIO DE SUIZA

**El T-Bow es** una creación de dos preparadores físicos suizos, que han desarrollado un aparato que permite confeccionar todo tipo de entrenamientos generales –ya sean de resistencia, flexibilidad, fuerza, relajación o corrección postural– válidos para todas las edades y condiciones, para utilizar tanto en sesiones conjuntas como de forma individual. Ya se ha comenzado a introducir en Catalunya, y una de sus vías de entrada ha sido la feria Nivalia. Una elección que remarca las posibilidades de trabajar aspectos relacionados con el esquí o el snowboard, como pudieron comprobar los *riders* Igor Domínguez y Álex Martín (fotos), de Landing Snowboard. En la web

[www.t-bow.net](http://www.t-bow.net) se pueden encontrar todo tipo de ejemplos sobre posibles entrenamientos.

