

# MULTIFUNCIONAL Y EFICAZ ENTRÉNATE CON T-BOW®

*Hacer ejercicio físico es imprescindible para lograr una vida saludable. Tanto para los asiduos al gimnasio como para quienes son más reacios a la actividad física, ha llegado el T-BOW, una nueva herramienta de entrenamiento a la que nadie se podrá resistir*

El T-BOW es un accesorio multifuncional que ofrece excelentes opciones para el desarrollo de sesiones de entrenamiento integral en múltiples ámbitos: fitness, wellness, educación motriz, iniciación deportiva, rehabilitación motriz, entrenamiento deportivo y ocio. Ha sido creado por Sandra Bonacina y desarrollado junto a Víctor Denoth, ambos profesores universitarios de fisioterapia, fitness y entrenamiento en el Instituto de Movimiento y Ciencias Deportivas de la Universidad de Zurich (Suiza).

Actualmente ser Profesor Oficial de T-BOW es una muy buena salida laboral

## MÚLTIPLES FUNCIONES

La multifuncionalidad del T-BOW permite entrenar las capacidades condicionales, coordinativas y cognitivas. Adicionalmente, con el balanceo del T-BOW se generan sensaciones especiales y un bienestar inigualable. Existen varios tipos de entrenamiento diferencial con el T-BOW que se pueden agrupar en los siguientes contenidos:

### FUERZA Y ESTABILIDAD POSTURAL

El T-BOW permite la creación de ejercicios de diferentes niveles de dificultad

flexibilidad y relajación, fuerza y estabilidad postural, resistencia y, por último, equilibrio estático y dinámico (coordinación).

### FLEXIBILIDAD Y RELAJACIÓN

Con el T-BOW se pueden realizar posturas cómodas y eficaces para aplicar distintas técnicas, desde las más pasivas a las más activas, de estiramiento muscular, movilidad articular y relajación. La excelente adaptación a la columna vertebral, la posición lateral de la cintura y la posición abdominal de la zona anterior del tronco permiten una mayor movilidad. Igualmente, las movilizaciones dinámicas de la espalda en balanceo con el T-BOW son extraordinariamente eficaces. Aparte de varias técnicas de relajación estática, durante la adopción de distintas actitudes posturales, el T-BOW permite interesantes opciones de relajación dinámica tanto a nivel segmentario como global.

con el propio cuerpo y combinado con las T-Bands u otros materiales, con lo cual se multiplican las posibilidades de carga y estimulación sobre todos los grupos musculares para el entrenamiento de la fuerza y la estabilidad postural. La disposición corporal en relación con el T-BOW, el tipo de sobrecarga (propio cuerpo/T-Bands/materiales móviles), las características de ejecución y el número de repeticiones/series, determinarán si el tipo de trabajo de



fuerza con el T-BOW está más orientado hacia la "fuerza-velocidad", la "fuerza-máxima" o la "fuerza-resistencia", con sus infinitas variantes.

Se pueden realizar posturas cómodas y eficaces para aplicar distintas técnicas de estiramiento muscular, movilidad articular y relajación

### EL CUERPO Y EL T-BOW

Gran variedad de flexiones y extensiones de brazos mediante distintos tipos de apoyos y agarres en su posición de *step*, así como aprovechando su característica más diferencial en su posición de balanceo; varias acciones de impulsión de piernas y saltos en su posición de *step*, utilizando sus distintas inclinaciones para los apoyos; multitud de acciones de flexión-extensión y balanceo con piernas, variando la altura de la cadera y la ubicación-orientación de los apoyos de pies en su posición de balanceo; muchas alternativas de flexión, flexión lateral, extensión y rotación del tronco mediante disposiciones corporales selectivas sobre el T-BOW en su posición de *step*. Por otro lado, los balanceos con el T-BOW activan fuertemente la espalda y las nalgas, entrenan la carga funcional de

las piernas y refuerzan equilibradamente las articulaciones. Mediante un entrenamiento regular, los dolores de las articulaciones del pie y la rodilla pueden desaparecer.

### TIPOS DE EJERCICIO

- ▶ Ejercicios de fuerza con las T-Bands combinadas con el T-BOW.
- ▶ Ejercicios de fuerza con materiales móviles combinados con el T-BOW.
- ▶ Ejercicios de fuerza orientados a la estabilidad postural con el T-BOW.

### RESISTENCIA

En el ámbito del fitness suelen ser prioritarios los trabajos de resistencia que intentan estimular preferentemente la salud del corazón y el sistema cardiovascular. Con el T-BOW, como balanceo y como *step*, se desarrollan entrenamientos muy diversos y efectivos para lograr estos objetivos. Subir, bajar, pasar de un lado a otro, pasar corriendo y al trote... El T-BOW en posición *step* también permite entrenar la resistencia de forma eficaz. ■



T-BOW®

EN CANARIAS

ENformate ha traído a Canarias esta revolucionaria herramienta de entrenamiento y cuenta con la exclusiva de formación, venta y distribución para todo el Archipiélago, teniendo ya cuatro centros que están utilizando esta herramienta con gran aceptación por parte del público. A su vez, se organizan cursos de formación para los que quieran ser Profesores Oficiales de T-BOW puesto que su demanda es creciente siendo una herramienta ampliamente utilizada en la preparación física de diversos planteles deportivos profesionales, como por ejemplo es el caso del Club Baloncesto Gran Canaria. Cada vez más fisioterapeutas y profesionales de la rehabilitación utilizan esta herramienta para sus sesiones, que no sirve únicamente para realizar divertidos e innovadores entrenamientos de fitness sino también rutinas de alto rendimiento.

EN Formate  
centro de estudios  
gestión de servicios

GRAN CANARIA  
C/ Carvajal, 1 – Local 2  
35004 Las Palmas de G.C.  
928 580 723 - 693 302 139  
Email: info@enformate.net

TENERIFE  
C/ Poeta Arístides Hernández  
Mora, 15  
38500 Güímar  
922 082 555 - 673 287 094  
Email: tenerife@enformate.net