



Entrevista a Sandra Bonacina, la inventora del T-BOW

Por GONZALO CÁMARA, fisioterapeuta.

P._Profesora Bonacina, además de Fisioterapeuta es licenciada en Educación Física y profesora de baile. ¿Le han ayudado estas dos últimas actividades a mejorar su actividad en el campo de la fisioterapia?

Todas mis experiencias en ámbitos del movimiento me han ayudado a desarrollar el T-BOW® y así crear programas preventivos de salud para ayudar a las personas a recuperar su condición fitness sin tener nunca más problemas en la espalda y las articulaciones, y todo esto con mucha diversión.

P._En su actividad docente en la Universidad de Zurich y en su actividad con pacientes-clientes, ¿mezcla conocimientos de estos dos campos?

Desde luego, los límites entre un paciente y una persona sana son a menudo no tan claros; por ello, para los profesores de deportes es cada vez más necesario poseer también conocimientos profundos acerca de las patologías.

P._Recientemente su invento, el T-Bow, ha sido premiado internacionalmente ¿qué es lo más especial del T-Bow?

Que es tan multifuncional, cuando lo miras parece tan simple que a primera vista no percibes lo que puedes hacer con él; ocupa un espacio mínimo y es muy práctico de transportar.

P._¿Cómo surge la idea de crear el T-Bow?

Hace 15 años tuve la idea de un arco pero no encontré los materiales adecuados para construirlo. Siempre he trabajado como fisioterapeuta con superficies curvadas para entrenar la parte frontal, lateral y posterior del tronco. A menudo con el balón grande de gimnasia suizo. Después de que mi marido construyera el gran centro de escalada Gaswerk de Zurich, vimos superficies curvas de madera y así construimos nuestro primer arco de madera. Después lo utilicé durante un tiempo y comprobé que cuando el arco tiene agujeros yo podía fijar bandas elásticas para entrenar el tronco y extremidades superiores, y que cuando giraba el arco lo podía usar para entrenar el equilibrio. De repente tuve un fantástico arco multifuncional con el que podía entrenar todas las capacidades: resistencia cardiovascular, equilibrio, fuerza, flexibilidad,...Después investigué el arco durante años en la universidad con distintos grupos de distintas edades. Creamos el nombre T- BOW®, T de "Training" o "Therapy"- "Entrenamiento" o "Terapia".

P._¿Qué ventajas aporta el T-Bow a la fisioterapia?

En fisioterapia ya tenemos muchos materiales pequeños para entrenar músculos especiales. El T-BOW® puede aportar el mayor potencial de nuevos y efectivos ejercicios para todos los factores condicionales. Con él se puede entrenar a todo tipo de pacientes, así como a deportistas de distintas especialidades tales como el tenis, baloncesto, voleibol, fútbol, golf, deportes de nieve, gimnasia artística, ballet, deportes acrobáticos y muchos más.

P._En el campo del fitness ya existen cursos de formación para trabajar con el T-Bow, ¿Tienen previsto crear cursos de formación para fisioterapeutas?

De momento imparto clases a los fisioterapeutas separadamente porque acostumbran a trabajar con pacientes individualmente, y menos en grupo. Pero si existe interés en desarrollar algún programa para un grupo especial de pacientes, como por ejemplo la recuperación después de un ataque cardíaco, sería un placer diseñar una rutina especial para ellos.

Más información sobre el T-BOW:

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



ENGLISH



Interview to Sandra Bonacina, the inventor of the T-BOW

By Gonzalo Cámara, for a Spanish Physiotherapy magazine

Q._ Teacher Bonacina, besides a qualified physiotherapist, has also a university degree in Physical Education and is a dance teacher. Have these two last activities helped to improve your activity in the field of the physiotherapy?

All my experience in movement helped me to develop the T-BOW® and then to create a healthy preventive program to help people to get a their fitness without back problems and joint problems anymore and that with a lot of fun.

Q._ In your teaching activity at the University of Zurich and in your work with patient-clients, ¿do you mix knowledge of these two fields?

Yes indeed. The border between a patient and a healthy person is often not so clear, so for sports teacher it's more and more necessary to have a deeper knowledge also in pathological matters.

Q._ Recently, your invention - the T-Bow - has been rewarded internationally; ¿what is the most special of the T-Bow?

That it's so multifunctional, so simple to look at that you don't see at the first sight what you can do with it and that it needs no space and is simple to carry along.

Q._ What advantages contributes the T-Bow to the physiotherapy?

We have in physiotherapy already a lot of small materials to train special muscles. The T-BOW® can make the potential of new effective exercises in all conditional factors much bigger. You can train all kind of patients with it as well as sports profits in different kind of sports like tennis, basketball, volleyball, football, golf, snow sports, gymnastics, ballet, acrobatics and many more.

Q._ In the field of fitness there are already educational courses to work with the T-Bow, ¿are you planning to create T-Bow educational courses for physiotherapists?

At the moment I teach the physical therapists separate because they work mostly person to person ant not so much with groups. But if it is wished to do a workout for a special patient group like heart attack recover it would be a pleasure to create a special routine for them.

More information on the T-BOW:

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





SANDRA BONACINA

JAUNUARY 2007

Sandra Bonacina is a qualified Swiss physiotherapist since 1986, a qualified Swiss gym and sports coach since 1992. Since 1997, University professor of Fitness and Physiotherapy Training at the Institute of Movement and Sports Sciences at ETHZ (Zurich University) and at the ASVZ Academic Sports Association of Zurich.

International lecturer and presenter in multiple fitness topics such as T-BOW Workout, Spinning, Toning, Stretching, HipHop, Fit-Ball, Aerobic, Jazz Dance; and in other training topics such Conditioning Training, Free Climbing and Snowboard.

Sandra Bonacina had a good musical education and played different instruments as the flute and the organ; practiced Ballet, Jazz Dance and Street Dance; participated at international competitions of Aerobics (2 times Swiss Champion), Artistic Gymnastics Women, Rock and Roll and Acrobatic Shows; and was dancer in various international dance shows.

Her work experience is remarkable: since 1997, foundation of the Fitness subject at the Faculty of Gym and Sport ETH, drawing up of lecture notes on various fitness topics, since 1994 assistant in the Gym subject ("postural physiotherapy") at the ETH Zurich's Institute of Sport Science, since 1990 course management at the Academic Sports Association of the ETH Zurich. Since 1992, physio- and sport-therapist (Personal Training), during 1997-1999 managed two big fitness clubs in Zurich. Experience in show business directing a circus and creating the choreographies of its dance performances.

Sandra Bonacina invented the T-BOW and developed it with Viktor Denoth at the Institute of Movement and Sports Sciences at Zurich University in Switzerland. She is the T-BOW International Master Instructor.

Since 2006, she is the Coordinator of EEB Sport Training Barcelona – International Training Services – in Switzerland.



ENERO 2007

Sandra Bonacina es Licenciada en Fisioterapia (1986) y en Ciencias de la Educación Física y del Deporte (1992) en Suiza. Desde 1997 es profesora universitaria de Fitness y Entrenamiento Fisioterapéutico en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich y en el Academic Sports Association de Zurich. Ponente internacional sobre múltiples temas de Fitness tales como T-BOW Workout, Spinning, Tonificación, Stretching, HipHop, Fit-Ball, Aeróbic, Jazz Dance; y sobre otras temáticas del entrenamiento deportivo como la Preparación Física, Escalada Libre y Snowboard.

Sandra Bonacina tuvo una buena educación musical y tocó instrumentos como el órgano y la flauta; practicó Ballet, Danza Jazz y Street Dance; ha participado en competiciones deportivas internacionales de Aeróbic (2 veces campeona de Suiza), Gimnasia Artística Femenina, Rock and Roll y Shows Acrobáticos; y ha sido bailarina de varios shows internacionales de baile.

Su experiencia profesional es remarcable: en 1997 creó la asignatura de Fitness en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich, organizando e impartiendo clases sobre varios temas Fitness; en 1994 empezó como profesora adjunta de Fisioterapia Postural; desde 1990 gestiona cursos en la Academic Sports Association de Zurich; desde 1992 ejerce de fisioterapeuta para la salud y el deporte; entre 1997-1999 dirigió dos grandes centros de Fitness en Zurich; experiencia en el show business dirigiendo un circo y creando las coreografías de sus actuaciones de baile.

Sandra Bonacina inventó el T-BOW y lo desarrolló con la colaboración de Viktor Denoth en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich en Suiza. Es la Instructora Master Internacional de T-BOW.

Desde el 2006, es la Coordinadora de EEB Entrenamiento Deportivo Barcelona en Suiza.