

MUSCULACIÓN DEL TRONCO CON EL T-BOW®

Hugo Pérez-Vivas, Iván Chulvi-Medrano y David Ribera-Nebot, Abril 2017

Se presenta una selección de conceptos y ejercicios para la musculación frontal, lateral y posterior del tronco, en base a los fundamentos en fisioterapia motriz y a las experiencias en el campo práctico desde 1994 de Sandra Bonacina y Viktor Denoth (profesores de la universidad de Zurich) con el T-BOW® para el entrenamiento de tonificación del tronco.

La forma arqueada del T-BOW®, con una curvatura calculada estadísticamente con un poco más de arco que la lordosis fisiológica lumbar, permite un entrenamiento del tronco anatómicamente correcta. Este diseño arqueado favorece una adaptación saludable a las curvaturas de la columna vertebral.

El arco del T-BOW® da soporte a la columna vertebral de tal manera que se puede trabajar en unos grados de amplitud superiores a una superficie plana (mayor rango de movimiento) y, a partir de la curvatura fisiológica, en una posición estable durante todo el recorrido del movimiento o postura estática.

Simultáneamente, la reactividad del T-BOW® (con una esterilla en la parte convexa que es cómoda y muy sensible al contacto corporal) mejora la fijación de la espalda, la posibilidad de una localización muy estable de la columna vertebral y la precisión de la contracción muscular.

El tronco se puede reforzar a distintos niveles, movilizándolo distintos segmentos de la columna vertebral al posicionar la cadera en distintas alturas del arco; incidiendo así selectivamente en partes de la musculatura frontal (prioridad costal/pélvica), lateral (sobrecarga de tronco/piernas) y posterior del tronco (espalda baja/alta).

La carga varía según el lugar donde se apoye la cadera y según se movilice el tronco o la cadera/piernas; también, según se utilice el propio cuerpo, las T-Bands (cada agujero de anclaje crea líneas de fuerza distintas) o pesos libres (su lugar de colocación o agarre en el cuerpo provoca sobrecargas distintas).

Un trabajo con carga asimétrica a nivel del tronco, por ejemplo con la tracción de una T-Band o elevación de una mancuerna, permite la activación de grupos musculares más profundos y de la musculatura intervertebral más pequeña de la espalda que dan estabilidad a la columna vertebral.

Con el T-BOW® en posición de balanceo (un solo eje de desequilibrio y alta reactividad) se entrena en superficies dinámicas que le dan variedad al entrenamiento del tronco; consiguiendo una menor localización de la muscular y una mayor optimización del reequilibrio-reactividad global de toda la musculatura estabilizadora del tronco.

EJEMPLOS DE MUSCULACIÓN FRONTAL DEL TRONCO CON EL T-BOW®



EJEMPLOS DE MUSCULACIÓN LATERAL DEL TRONCO CON T-BOW®



EJEMPLOS DE MUSCULACIÓN POSTERIOR DEL TRONCO CON T-BOW®





EJEMPLOS DE MUSCULACIÓN DEL TRONCO EN REEQUILIBRIO GLOBAL CON T-BOW®

