

Entrevista a Sandra Bonacina, inventora del T-Bow, fisioterapeuta y profesora de Educación Física y Deportes en Suiza



Sandra Bonacina con su T-Bow de madera.

¿Qué es el T-Bow?

Por E.J. Martín

(16-11-2012). Sandra Bonacina inventó y diseñó hace casi 20 años el T-Bow, un accesorio curvado para las clases de fitness. Con él se pueden hacer múltiples ejercicios aeróbicos, de estiramientos, de equilibrio y de trabajo de tonificación. Los balanceos con el T-Bow también se utilizan terapéuticamente para estabilizar las articulaciones, especialmente del pie, rodilla, hombro y columna vertebral, y activar los músculos estabilizadores de la espalda. La creadora del T-Bow nos explica todos los secretos de esta herramienta.



El T-Bow es "un arco multifuncional de entrenamiento y terapia. En su mismo nombre aparece la 'T' de Training y Therapy (entrenamiento y terapia), y 'Bow' de arco. Existen dos versiones: una de madera (que fue mi diseño inicial) y otra de fibra sintética, la más actual y utilizada", explica Bonacina.

Después de casi 20 años de utilización del T-Bow en todo el mundo, Sandra Bonacina se muestra "muy satisfecha con el resultado. Grandes profesionales han reconocido y experimentado su alta calidad y aplicabilidad para multitud de entrenamientos".

Bonacina, de nacionalidad suiza, continua introduciendo el T-Bow en todo el mundo. En cada "país el nivel de práctica es distinto. Pero el desarrollo técnico en España es muy elevado. El T-Bow es multifuncional y así es también su aplicación en centros fitness y deportivos, escuelas, institutos de espalda-salud; tanto en el ámbito de la fisioterapia, del entrenamiento personal como de la salud. La práctica con el T-Bow en España crece lentamente pero de forma constante".

Una clase de T-Bow

El T-Bow permite la creación de ejercicios de diferentes características y niveles de dificultad. Así, según su creadora, la estructura de los ejercicios de una clase de T-Bow se desarrolla de la siguiente manera:

1. Calentamiento con movilización y estiramientos activos de todos los músculos que se acortan cuando estamos sentados durante un largo tiempo.
2. Entrenamiento cardiovascular y de equilibrio con coordinación.

3. Entrenamiento de fuerza a nivel individual con la bandas elásticas, las T-Bands, de todos los músculos que se debilitan durante un largo tiempo inactivos.

4. Estiramientos y relajación.

Hay "muchos y diferentes ejercicios a realizar con el T-Bow. Por ejemplo, cuando te balanceas con él de un lado a otro, consigues articulaciones más fuertes. O, también el entrenamiento muscular sobre el T-Bow es más efectivo porque sobre un arco es necesario un recorrido más amplio y tu sistema vertebral consigue mejor estabilidad", argumenta como ventajas de este aparato.

Para quién

Para Sandra Bonacina, el T-Bow va dirigido "a personas de todas las edades y niveles fitness. Puede utilizarse en los ámbitos de la educación física, del fitness y la salud, de la fisioterapia, del entrenamiento deportivo y de la recreación".

La creadora del T-Bow aconseja realizar su práctica "con vestimenta deportiva y con zapatillas de interior, aunque también es muy interesante el entrenamiento descalzo".

Qué beneficios aporta

El diseño del arco "permite hacer mover a la gente de forma muy especial y entrenar todos los aspectos de la condición física y de la coordinación-equilibrio, a través de todo el conocimiento de los mejores ejercicios. Estos fueron creados a partir de la experiencia en fisioterapia, para ayudar a las personas a conseguir una espalda más fuerte y saludable, y a estabilizar las articulaciones. Y también, claro está, para tener un entrenamiento muy divertido".

Para practicarlo "es importante un buen estado de salud acreditado por un médico y seguir las orientaciones de profesionales del entrenamiento y la fisioterapia".

Más información en www.t-bow.net