

Salud en edad avanzada con T-BOW®

by Joaquim Reverter-Masià, Dani Picó-Benet and David Ribera-Nebot



Salud en Edad Avanzada con el T-BOW®

El T-BOW® con sus especiales características (arco con convexidad estable-inestable y concavidad inestable, muy robusto pero con altísima reactividad a los más finos movimientos, cantos estrechos para los apoyos precisos y agujeros laterales para colocar bandas elásticas) posibilitará multitud de entrenamientos diferenciales para la salud en personas de edad avanzada.



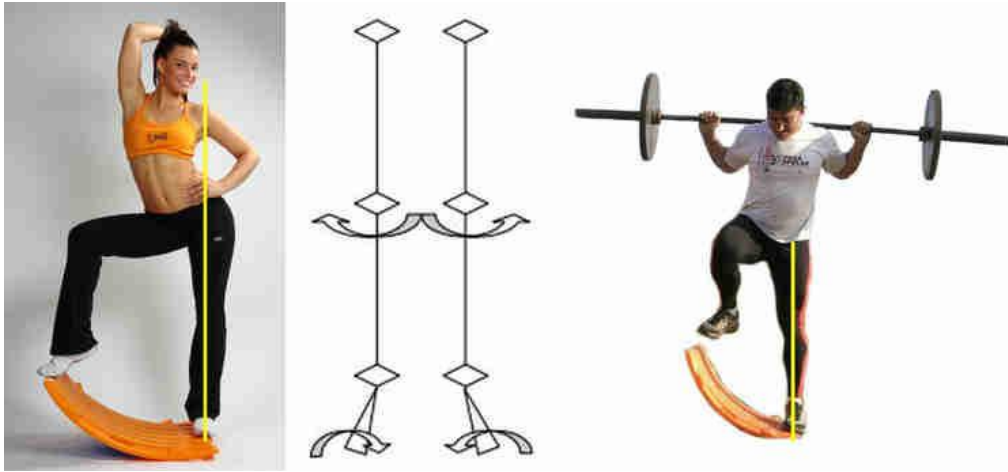
Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular bien estructurado, la fuerza para el control de la postura y la mejora coordinativa para conseguir más seguridad en las situaciones de equilibrio y reequilibrio son criterios importantes de salud en la 3ª edad, y pueden ser potenciados de forma óptima y divertida con el T-BOW®, tanto en situaciones más personalizadas como en actividades grupales fomentando también la socio-afectividad.



Optimización de los equilibrios estáticos y dinámicos

La posición estable del T-BOW® con su superficie convexa posibilita multitud de apoyos de pies, rodillas, manos y antebrazos, acciones de subir-bajar y mini-saltos adoptando una gran variedad de posturas estáticas y dinámicas.

La posición inestable del T-BOW® permite balanceos de alta reactividad tanto en apoyo de pies como manos, situación que aparte de optimizar los equilibrios estático-dinámicos también estimulan los ajustes posturales. Son de especial importancia los balanceos con apoyo de los pies en los cantos laterales para potenciar el control bilateral de la musculatura del pie y al mismo tiempo estabilizar con alta reactividad toda la musculatura que mantiene el eje longitudinal de la pierna.



Los balanceos en apoyo de manos aportarán reactividad y estabilización al hombro y toda la cintura escapular.

Experiencias prácticas de entrenamiento con plataformas variadas e inestables en individuos de edad avanzada muestran mejoras muy significativas a nivel del sistema reflejo neuromuscular, factor muy determinante para el control postural y del equilibrio. Con estos tipos de entrenamientos, el control y regulación de las acciones de la vida diaria mejorará y el riesgo de caídas se reducirá.





Optimización de la fuerza y el control postural

La superficie convexa de T-BOW® en posición estable posibilita un mayor rango de movimiento de la columna vertebral junto a un apoyo anatómico estable que permite mejor localización muscular; consiguiendo un reforzamiento de la musculatura del tronco frontal, lateral y posterior diferenciando partes y globalmente, en amplitud muy saludable y con alta precisión.

Las situaciones de balanceo con alta reactividad que permite el T-BOW®, con posibilidad de cargas libres asimétricas, son ideales para el fortalecimiento de la espalda y la estabilidad articular (musculatura profunda).

Igualmente, con el T-BOW® se pueden diseñar ejercicios de fuerza para toda la musculatura del cuerpo, desde ejercicios muy específicos hasta acciones más globales, tanto en condiciones estables como en condiciones de balanceos muy reactivos y seguros. El uso de las T-Band permitirá una variedad de contracción y al mismo tiempo alternativas muy eficaces para el control postural segmentario y global.





Optimización de la flexibilidad

La superficie convexa del T-BOW®, tanto en situación estable como inestable, optimiza de forma extraordinaria la movilidad de la columna vertebral, al permitir un mayor rango de movimiento que una superficie plana y un apoyo estable y sensible para todas las zonas de la espalda.

Al sentarse sobre el T-BOW® se eleva la cadera y facilita la movilidad articular y estiramientos de la musculatura de la cadera y pierna. La musculatura de la pantorrilla y pie pueden ser estiradas con eficacia y comodidad aprovechando la curvatura del T-BOW®.



Optimización de la socio-afectividad

El T-BOW® permite balanceos compartidos y juegos en mini-grupo que permitirán múltiples alternativas para optimizar las situaciones socio-afectivas de ayuda mutua y cooperación de las personas de edad avanzada, aspecto fundamental de su emotividad y su salud holística.



Made in Switzerland
T-BOW®

