



ARTÍCULO T-BOW

ENTRENAMIENTO CON **T-BOW**

Felipe Isidro-Donate / David Ribera-Nebot (2007)
Revista BODY LIFE - Septiembre 2007



El T-Bow es un arco multifuncional de entrenamiento y terapia motriz

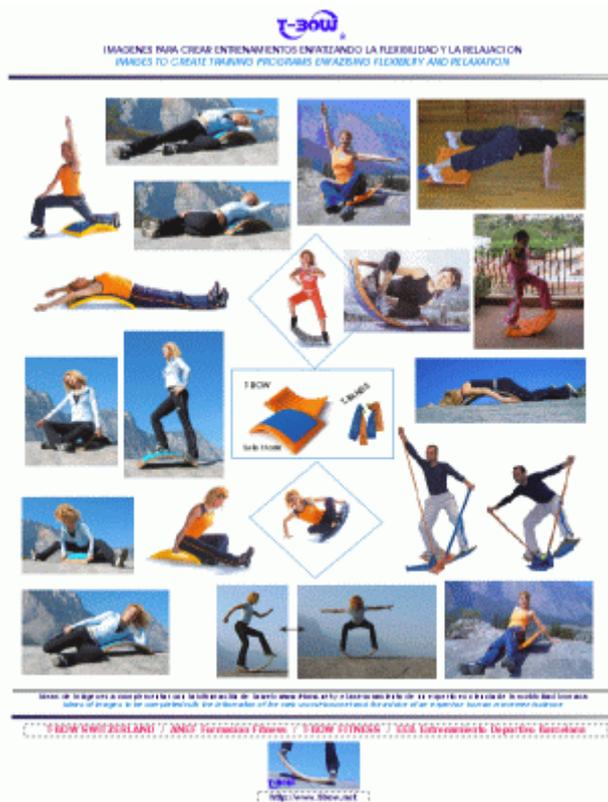
Sandra Bonacina es la creadora del T-Bow, herramienta de entrenamiento que ha desarrollado junto a Víctor Denoth, ambos profesores universitarios de fisioterapia, fitness y entrenamiento en el Instituto de Movimiento y Ciencias Deportivas de la Universidad de Zurich (Suiza).

El T-Bow es muy manejable, antideslizante y versátil (utilizable por ambos lados) y, además, se puede apilar en un espacio muy reducido del gimnasio. Este accesorio 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.

La multifuncionalidad del T-Bow permite entrenar las capacidades condicionales, coordinativas y cognitivas. Adicionalmente, con el balanceo del T-Bow se logra generar unas sensaciones especiales y un bienestar inigualable.

Existen varios tipos de entrenamiento diferencial con el T-Bow, que se pueden agrupar en los siguientes contenidos: flexibilidad y relajación, fuerza y estabilidad postural, resistencia y, por último, equilibrio estático y dinámico (coordinación).

Ejercicios con el T-Bow - Énfasis en la Flexibilidad y Relajación
Exercises with the T-Bow - Emphasis on Flexibility and Relaxation
T-Bow Switzerland - T-Bow Fitness - ANEF - EEB (2007)



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, así como la posibilidad de una mayor movilidad -si se compara con una superficie plana- son algunos de los valores añadidos de esta herramienta de entrenamiento. 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. Un ejemplo, en este sentido, es el cambio inmediato de una situación de balanceo a una situación de equilibrio más estático o la alternancia de niveles de tensión en los brazos mediante acciones con las T-Bands (set de 1, 2 y 3 bandas elásticas) u otro móvil durante un equilibrio dinámico en balanceo.

Ejercicios con el T-Bow - Énfasis en la Fuerza y Estabilidad Postural Exercises with the T-Bow - Emphasis on Strength and Postural Stability



Fuerza y estabilidad postural

El T-Bow permite la creación de ejercicios de diferentes niveles de dificultad 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.

-Ejercicios de fuerza con el propio 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 balancín; 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 balancín; 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 la pierna y refuerzan

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

-Ejercicios de fuerza con las T-Bands combinadas con el T-Bow: El poder utilizar 1, 2 ó 3 bandas elásticas permite graduar 3 niveles de tensión con cada T-Band, en condiciones de carga creciente y decreciente (fase concéntrica y excéntrica de la contracción) o constante (contracción isométrica o dinámica manteniendo fija la tensión de la banda elástica). Así, los trabajos con las T-Bands suponen una carga adicional para los ejercicios con el propio cuerpo, además de posibilitar otros ejercicios selectivos de fortalecimiento muscular de brazos y piernas, como las flexiones-extensiones, abducciones-adducciones, elevaciones, rotaciones y tracciones. Especialmente diferenciales son los ejercicios de fuerza con las T-Bands durante una situación de equilibrio estático y dinámico con el T-Bow (posición balancín).

-Ejercicios de fuerza con materiales móviles combinados con el T-Bow: Según el peso, el lugar de colocación y la movilización del material móvil que se combina con el T-Bow, se incidirá más en ciertos grupos musculares y en el nivel de sobrecarga para el entrenamiento de fuerza.

Al combinar el T-Bow con materiales, tales como mancuernas, barras y balones lastrados, las alternativas de entrenamiento de fuerza adquieren una extraordinaria riqueza y efectividad de aplicación en acciones deportivas y en las funciones de la vida diaria. Estos trabajos son extraordinariamente especiales en condiciones de equilibrio estático y dinámico con el T-Bow en posición de balancín. Los entrenamientos de fuerza general en balanceo con barra o mancuernas y los multilanzamientos durante el balanceo son ejemplos distintivos para el fitness y para el desarrollo, variado y divertido de capacidades básicas de rendimiento en muchos deportes.

Por otro lado, con las T-Bands y el T-Bow, individualmente sin ayuda de otra persona, se pueden realizar trabajos excéntricos selectivos, muy interesantes para la prevención de ciertas lesiones musculares.

-Ejercicios de fuerza orientados a la estabilidad postural con el T-Bow: Como complemento de los ejercicios de fuerza mencionados (soporte de la estabilidad postural dinámica), se proponen otros ejercicios con el T-Bow orientados a la mejora del tono muscular de reposo y pre-acción, tanto a nivel segmentario como global, para incidir preferentemente en la estabilidad postural estática.

Su ejecución es muy lenta, estática (mantenimiento de posturas) y puede incluir la combinación de unas zonas corporales estáticas con otras dinámicas lentas. En estas condiciones se proponen: ejercicios con el propio cuerpo y T-Bow como balancín y step (al combinar el balanceo T-Bow con una Fit Ball, se consigue un especial incremento de la inestabilidad para la fijación y estabilización de la cadera); ejercicios combinando la acción de brazos y/o piernas con los dos juegos de T-Bands y el T-Bow en posición balancín o step; ejercicios dinámicos de piernas en balanceo con el T-Bow y estáticos de mantenimiento postural del tronco y brazos con las T-Bands; ejercicios asimétricos con acción de un brazo con la T-Band en apoyo de pies o tronco sobre el T-Bow en posición balancín o step (muy selecto y efectivo para incidir en la musculatura profunda de la espalda).

Con una buena selección del trabajo combinado del T-Bow con el propio cuerpo, las T-Bands y los materiales móviles, se optimizan los métodos de entrenamiento de la fuerza.

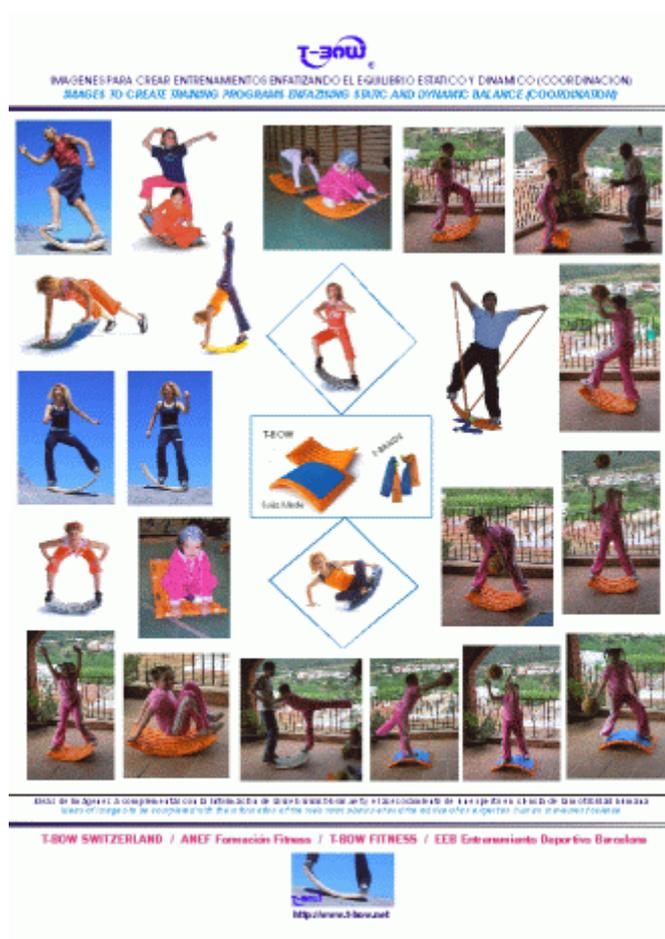
simultáneamente y así los entrenamientos de resistencia poseen una orientación más global.

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. Además, con el T-Bow son posibles los apoyos y los saltos laterales en pendiente y en escalera que el step clásico no permite, hecho que añade otros estímulos diferenciales al entrenamiento de resistencia. Igualmente, el T-Bow permite la realización de combinaciones típicas de aeróbic, danza y otros bailes. Con todos estos tipos de ejercicios, son muy motivadores y efectivos los entrenamientos en circuito.

Ejercicios con el T-Bow - Énfasis en el Equilibrio Estático y Dinámico (coordinación)

Exercises with the T-Bow - Emphasis on Static and Dynamic Balance (coordination)

T-Bow Switzerland - T-Bow Fitness - ANEF - EEB (2007)



Equilibrio estático y dinámico (coordinación)

Las alternativas de ejercicios más distintivas y únicas con el T-Bow son las situaciones de balanceo en equilibrio estático y dinámico, tales como balanceos (longitudinales y transversales) sentados y con apoyo individual de pies o manos, y balanceos en apoyo simultáneo de pies y manos.

Estas propuestas de ejercicios con el T-Bow son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanares, que implican una aceleración conjunta, estabilización y desaceleración con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, la fuerza de la zona media y la eficiencia neuromuscular. Este desarrollo se justifica también por su mayor aplicación en las actividades cotidianas y naturales.

Si, por ejemplo, se escoge o selecciona un paso más pequeño, inferior a la distancia entre ambos extremos del T-Bow, deberá colocar siempre un pie con el talón en un extremo. Se aconseja presionar siempre con las rodillas hacia fuera y no colocar ambos pies simultáneamente dentro del arco, ya que supondría una carga estructural inapropiada para las articulaciones del pie y la rodilla.

Las situaciones de equilibrio-reequilibrio con el T-Bow permiten el desarrollo de unos ejercicios especialmente significativos, que pueden combinarse entre sí:

- Balanceos utilizando distintas combinaciones de apoyos, saltos y giros de las extremidades y partes del cuerpo, en distintas disposiciones posturales.

- Equilibrios estáticos y dinámicos utilizando apoyos, saltos y giros de las extremidades y partes del cuerpo sobre superficies cóncavas y convexas, adoptando múltiples posturas.

- Combinación de situaciones de balanceo y de equilibrios y mini-desplazamientos en superficie cóncava y convexa, con movimientos de coordinación dinámica especial, como pases, lanzamientos y recepciones, botes, etc.

Además, a estos tipos de ejercicios se les pueden asociar distintos matices coordinativos para controlar el movimiento, implementar el movimiento en el espacio y adecuarlo temporalmente.

Ejercicios con el Doble T-Bow

Exercises with the Double T-Bow

T-Bow Switzerland - T-Bow Fitness - ANEF - EEB (2007)



La utilización del **doble T-Bow** (un T-Bow en posición balancín encima de otro en posición step) ofrece una mayor velocidad y amplitud de balanceo, lo cual supone una carga adicional y distinta para todos los entrenamientos de fuerza, resistencia y coordinación.

Los múltiples tipos de entrenamiento propuestos posibilitan el desarrollo de una gran variedad de combinaciones para diseñar estructuras de sesión orientadas a los diferentes ámbitos de aplicación del T-Bow y a las necesidades de los distintos individuos.

Más información en www.t-bow.net, www.anef.eu y www.entrenamientodeportivo.com

REFERENCIAS

Bonacina S (2005). Das umgasende Training mit dem multifunktionellen rainingsbogen. Training Tips von Sandra Bonacina. Fitness Tribune, 93: 112-113.

Bonacina S (2006). Trainingsarten T-Bow. “Tipos de entrenamiento con el T-Bow”. <http://t-bow.ch/cgi-bin/page06/page06.html>, revisado 8 de julio de 2007.

Isidro F, Heredia JR, Pinsach P, Costa MR (2007). Manual del entrenador personal. Del Fitness al Wellness. Paidotribo: Barcelona.

Seirul-lo Vargas Fco (1990). Selected topics on sport training. Documento INEF.

Felipe Isidro-Donate

Director Técnico de ANEF. Formación de Técnicos del Fitness

Doctorando en Ciencias de la Motricidad Humana

Master en Dirección y Gestión de Centros Educativos

David Ribera-Nebot

Director Técnico EEB-Entrenamiento Deportivo Barcelona

Doctorando en Ciencias de la Motricidad Humana

Master of Science in Kinesiology (Exercise Physiology)

© 2007 T-BOW FITNESS SL t-bow.net



www.t-bow.net