

T-Bow® en el entrenamiento orientado al aprendizaje motor

Extracto de la conferencia impartida por el Dr. Iván Chulvi-Medrano en el

I Congreso Nacional de Personal training, 30 Mayo 2015:

“Entrenamiento estable o inestable, una visión equilibrada”.



El entrenamiento orientado al aprendizaje motor debería estar orientado hacia la calidad del movimiento, puesto que la literatura indica que el sistema nervioso central puede reorganizar la actividad muscular para controlar los patrones aprendidos y así poder asegurar el equilibrio durante los nuevos movimientos y los nuevos entornos (Diederichsen et al., 2002; Taanila et al., 2012).

Corresponde a la concepción definida por Allen et al. (2013) en la que exponen el entrenamiento funcional (orientado al aprendizaje motor) como aquel que lleva a cabo con movimientos naturales sobre múltiples planos que pueden liderar mejoras de coordinación entre múltiples músculos y estabilidad articular. Posiblemente las mejoras neuromusculares (control y coordinación) asociadas este tipo de entrenamiento sean la consecuencia de la correcta selección de ejercicios funcionales, y por tanto, motivo de las mejoras. Por este motivo, y de manera integrada, surgen propuestas en las que convergen algunos aspectos importantes (Thompson et al., 2007):

1.-Ejercicios de estabilización espinal.

Son ejercicios en los que se mantiene la zona neutra lumbar estabilizada de forma activa mediante la cocontracción de la musculatura del *core* que corresponda en base a la dirección de inestabilización que suponga un desafío.



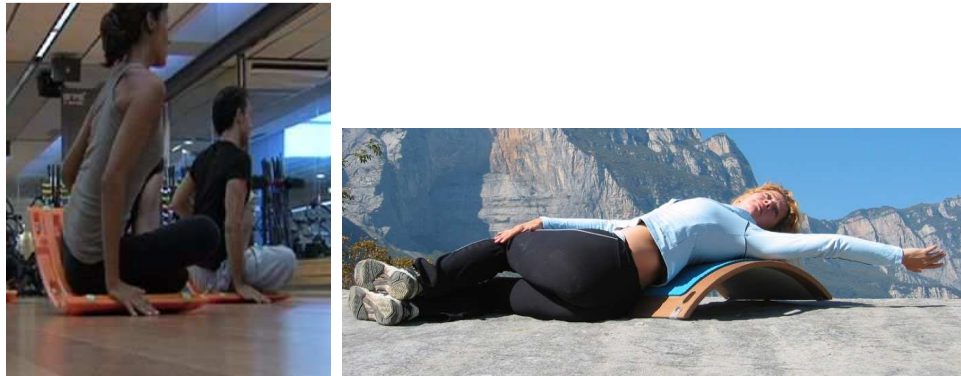
2.- Equilibrio y propiocepción.

Habilidad fundamental para mantener una constante retroalimentación informativa de la ubicación del cuerpo.



3- Flexibilidad.

Aspecto fundamental, para desempeñar el movimiento en el rango de movimiento funcional de la articulación para dicha tarea.



4- Fuerza y resistencia muscular.

Aunque ambas capacidades son importantes para el buen acondicionamiento del tronco, la resistencia muscular, especialmente en condiciones isométricas resulta un apartado fundamental (Moffroid, 1997; McGill, 2007).



5. Movimientos de velocidad y potencia.

De especial interés para generar *superstiffnes* (superrrigidez) de la región del tronco, que resulta necesaria para muchas de las actividades atlético-deportivas. Por lo tanto, no se deberían apartar, sobretodo en aquellas personas que requieran de demandas de estabilidad lumbar muy fuertes (McGill, 2010).



A la hora de llevar a cabo un entrenamiento orientado al aprendizaje motriz resulta crucial una concienzuda selección de los ejercicios para que éstos tengan una similitud mecánica muy notable respecto a la tarea a mejorar. Así mismo, se debe controlar la correcta ejecución de dicha tarea motriz y que no existan desequilibrios musculares que puedan verse afectados negativamente por el entrenamiento. De ser así, se entrenaría una descompensación y con ello se agravaría la misma. De la misma manera debe tenerse en cuenta que no existe un sólo ejercicio funcional o el mejor ejercicio funcional. Si no que deben establecerse progresiones de ejercicios con tendencia funcional, que supongan un reto paulatino para la persona. Sin embargo, parece sensato aportar implementos que permitan progresar en dificultad los ejercicios propuestos, de entre todas las buenas opciones existentes, el T-Bow® ha demostrado poseer una gran valía por sus particularidades estructurales. Tanto es así, que en varios trabajos llevados a cabo con personas mayores ha representado un elemento muy eficaz para las mejoras de equilibrio (Chulvi-Medrano et al., 2008).

Para finalizar, recordar la enorme importancia de llevar a cabo valoraciones precisas y progresiones personalizadas para poder obtener el máximo beneficio del entrenamiento orientado al aprendizaje motor mediante el T-Bow®.

