

T-BOW Workout

El Entrenamiento Global con el Arco de Entrenamiento Multifuncional

Consejos de Entrenamiento de [Sandra Bonacina](#)

El T-BOW es un arco de madera o plástico muy sencillo que ofrece múltiples posibilidades. Su sencillez sorprende y su multifuncionalidad fascina a fisioterapeutas y entrenadores.

Este aparato de entrenamiento es de madera o plástico estables, antideslizante, cubierto con una esterilla en el lado superior y con una capa ligeramente granulada en la parte inferior. Se utiliza en ambos lados y varios aparatos son apilables en un espacio muy pequeño. Varias aberturas en el canto-borde permiten una fácil fijación de las bandas elásticas.

El T-BOW es una invención suiza. Fue desarrollado por profesores de Educación Física y fisioterapeutas. Se probó en la ETH Zurich y ha sido registrado como producto patentado a nivel internacional.

El T-BOW se puede utilizar en grupo o individualmente, en centros fitness y en escuelas de espalda, en ámbitos de la salud y para personas de todas las edades, en la fisioterapia, en asociaciones y escuelas, así como para un entrenamiento en casa y como aparato de entrenamiento de deportistas.

Un sesión de entrenamiento completa con el T-BOW integra muchas capacidades condicionales:

- Entrenamiento de resistencia-cardiovascular
- Entrenamiento del equilibrio
- Entrenamiento de la fuerza
- Entrenamiento de la flexibilidad

Según las circunstancias se puede enfatizar una u otra parte del entrenamiento. Sin embargo, lo que hace del T-BOW algo excepcional es el entrenamiento del equilibrio que se puede integrar en las sesiones de preparación como un juego o ejercicio de mayor dificultad.



Entrenamiento cardiovascular:

el T-BOW se utiliza como aparato step.



Entrenamiento del equilibrio:

el T-BOW se utiliza como balancín. El trabajo de estabilización de piernas, tronco y cintura escapular es necesario para el mantenimiento del equilibrio.



Entrenamiento de fuerza:

mediante el anclaje o sujeción de bandas elásticas de resistencia es posible ejercitar todos los músculos del cuerpo. Mediante la sujeción de una, dos o tres bandas se consigue una dosificación individual y también el incremento personalizado de la carga. Pero también sin la resistencia de las bandas elásticas es posible un entrenamiento múltiple de la musculatura del tronco.



Entrenamiento de la flexibilidad:

la posibilidad de estar sentado en posición elevada y la forma arqueada permiten una elevación fácil de la cadera que facilita la adopción de múltiples posturas de estiramientos y flexibilidad. Utilizado al revés, el balanceo puede ser muy relajante.

Además del entrenamiento en grupo el T-BOW también es aplicable como estación adicional en los centros fitness. La forma de arco permite un entrenamiento del tronco anatómicamente correcta. Da soporte a la columna vertebral de tal manera que se puede trabajar en unos grados de amplitud superior a una base plana. Hoy en día muchos asientos de los coches están arqueados para garantizar un postura natural de columna vertebral lumbar.

Desde el punto de vista terapéutico este aparato también tiene un interés especial. Se utiliza para estabilizar las articulaciones de pie y rodilla. Los ejercicios realizados profilácticamente disminuyen la hiper-extensión de las articulaciones del pie y previenen las inflamaciones del periostio (periostitis) en las piernas o inflamaciones del tendón de Aquiles. El tronco se puede reforzar a distintos niveles, movilizándolo selectivamente distintos segmentos de la columna vertebral. Un trabajo asimétrico también permite la activación de grupos musculares más profundos y de la musculatura intervertebrales más pequeña.

Utilizado como balancín la presión hacia fuera y la rotación externa de las rodillas favorecen un atornillado funcional del eje longitudinal de la pierna (tema tratado en Fitness Tribune, Junio-Julio 2004: "Piernas bonitas"). El trabajo de estabilización favorece un eje longitudinal de la pierna recto y una carga óptima de las articulaciones de la pierna. Es especialmente apropiado para piernas en forma de O o X (genu varum y varus) y para problemas de rodillas.

Como entrenador personal el T-BOW es especialmente apropiado. Es fácil de transportar, ligero y aplicable en todos los tipos de ejercicio en casa.

En la última convención SAFS en Zurich, en el mes de octubre, fue presentado públicamente por primera vez el T-BOW. Se ofrecen cursos de formación sobre diferentes ámbitos de aplicación. También en la página web www.t-bow.ch tienen acceso a más información.

Sandra Bonacita
Fitness Tribune – Nº 93 / s. 112-113