



El T-BOW® es versátil tanto en su utilización, como en su aplicación. Combina con un buen número de complementos, puede introducirse en diversas tareas que encajan a la perfección con las necesidades de tus diferentes socios, que tienen objetivos distintos, y, por tanto, métodos diferentes. ¿Y si pudieses recogerlo todo en una única herramienta multifuncional? Dicho y hecho.

## Más que un arco

La posibilidad del T-BOW® para entrenar en su posición cóncava y convexa, así como su capacidad de ser combinable con otros materiales, como el T-Band, balones lastrados, mancuernas, barras, pelotas... permite diseñar un repertorio inacabable de ejercicios diferenciales para todos los factores coordinativos (generales y especiales), condicionales (básicos y facilitadores) y cognitivos (perceptivos y de toma de decisiones), con orientaciones muy efectivas para la optimización de la postura y del fitness integral, características que le hacen una herramienta versátil en clases colectivas y en entrenamientos personales, tanto en ámbitos de salud, como en entretenimiento-educación motriz y recreación.

### Sus señas de identidad

Por un lado, sus dimensiones reducidas (70x50x17 cm.) y su diseño estructural le convierten en una herramienta práctica que ocupa muy poco espacio y que puede apilarse con facilidad. Por otro, sus materiales, fibra sintética o madera natural, garantizan la robustez necesaria para un buen entrenamien-



to. Es muy fácil de mantener y limpiar, por lo que cuenta con una vida útil larga y un mantenimiento mínimo. Este arco cuenta con una estrecha superficie en los extremos preparada para apoyos precisos, tres agujeros en cada lateral, que permiten una fijación sencilla de todo tipo de gomas y bandas. Fácil de manejar y transportar.

### Doblemente práctico

Sus dos lados son útiles. La superficie cóncava cuenta con un granulado que maximiza la seguridad de los apoyos, y la convexa tiene una esterilla cómoda y sensible al contacto corporal, unos pies de caucho natural antideslizantes que aportan gran resistencia a cargas estáticas elevadas (más de 400 Kg.) y dinámicas (más de 300 Kg.) sin modificar su estructura y cualidades, con un peso relativamente reducido (3,2 kg o 4,7 kg). Su elasticidad funcional cambia su inercia rápida y reactivamente.

### De lo inestable a lo estable

La propiedad inercial del T-BOW® provoca cambios rápidos y reactivos de equilibrios estático-dinámicos, hiperestimula

la consciencia propioceptiva, la percepción del tono diferencial y el control de la situación-desplazamiento del centro de gravedad optimizando el equilibrio. Los balanceos también se utilizan terapéuticamente para la musculación isquiotibial excéntrica, disminuir la hiperextensión del pie, prevenir la inflamación del tendón de Aquiles y para estabilizar las articulaciones del tobillo, rodilla, hombro y columna vertebral. Toda una fuente diferencial para optimizar capacidades coordinativas de control motor, espaciales y temporales. Ésta se basa en los balanceos (transversales, longitudinales, mixtos) en apoyos de pies, manos, sentados y en triple-cuádruple apoyo. Si combinas el arco con las T-Band se construyen secuencias coordinativas para priorizar la relajación estático-dinámica (segmentaria y global) y la resistencia, implicando partes de todo el cuerpo. Su diseño arqueado y la posibilidad de realizar los distintos balanceos en un único plano permiten una gradación de desequilibrios desde niveles muy simples, aportando seguridad en el entrenamiento de tu socio.

### La fuerza

Su diseño arqueado favorece una adaptación fisiológica a las curvaturas de la columna vertebral y estabilidad, potenciando la movilidad de la extensión, flexión y rotación, así como el fortalecimiento de la musculatura frontal, posterior y lateral del tronco de forma selectiva, según la posición de la cadera sobre el T-BOW® y la movilización del tronco o cadera. Empleando las T-Band se incide, asimétricamente, en la musculatura profunda e intervertebral más pequeña de la espalda y en el balance muscular cervical, para prevenir-rehabilitar dolores de cuello.

### El complemento perfecto

El T-Band casa a la perfección con el arco. Su diseño, con una banda elástica simple y otra doble formando un bucle unidas a la pelota, permite una fijación rápida en los agujeros laterales del T-BOW®, evita el rozamiento de las bandas alargando su vida y posibilita la creación de infinidad de ejercicios en sus posiciones estables e inestables. El Doble T-BOW® es un recurso avanzado y con él se crean dos alternativas: al colocar uno encima de otro se consigue una superficie convexa dinámica o una situación de balanceo más amplia y multidireccional.

Laura Masiá, Iván Chulvi y David Ribera