

Fitness

# Finalmente algo revolucionario y sencillo: **el T-BOW**



Texto por **FRANCO PARENTI**  
(Nutricionista y preparador físico)



En el pasado mes de Abril tuve la oportunidad de organizar, como delegado de ANEF en Cantabria, un seminario de T-BOW junto con la colaboración de T Bow Fitness (distribución y formación para España, Portugal y Andorra) y del centro deportivo Valde Sport HDH, que puso a nuestra disposición sus instalaciones.

El T-BOW es una creación de Sandra Bonacina, fisioterapeuta y profesora de Educación Física y Deportes en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich. Tengo que reconocer que hacía mucho tiempo que algo tan aparentemente sencillo y económico no me sorprendería tanto, debido entre otras cosas a sus múltiples aplicaciones, a la flexibilidad en su utilización y al abanico de usuarios que puede abarcar: desde la rehabilitación al deporte de elite, y desde la tercera edad hasta los más pequeños de la casa. Todo ello le hacen ser el más novedoso aparato en el ámbito deportivo.

Existen dos versiones: una de madera y la otra (la más difundida) de fibra sintética. Ambas están cubiertas con una esterilla en la parte convexa y con una capa ligeramente granulada en la parte cóncava. Sus características más importantes son: fácil de transportar, ligero, manejable, antideslizante, estable y apilable. Dispone de unas aberturas en los bordes que permiten una sencilla fijación de las T-Bands (bandas elásticas). Su forma arqueada permite un entrenamiento del tronco anatómicamente correcto. Da tal soporte a la columna vertebral que se puede trabajar con unos grados de amplitud superiores a los de una base plana, ofreciendo múltiples alternativas para fortalecerse sobre una base estable.



## FRANCO PARENTI

PREPARACIÓN FÍSICA Y NUTRICIÓN



### ASESORAMIENTO DIETÉTICO Y DEPORTIVO

Si lo que buscas es:

- Una buena salud para dar lo mejor de ti en el día a día
- El aspecto físico que te gusta o exige tu trabajo
- El máximo rendimiento en tu práctica deportiva
- Una solución duradera al sobrepeso

Necesitas un preparador físico, y dado que cada uno de nosotros somos distintos, nuestras necesidades de alimentación y ejercicio físico también lo son. Si ya sabes lo que quieres conseguir, deber personalizar tu propia dieta y ejercicio físico. Intentar lograr estos objetivos a través de planes dietéticos o de ejercicios estándar no suele ser la mejor opción.

Un preparador físico debe analizar tu cuerpo, estudiar y valorar tu dieta actual y establecer un programa de alimentación adecuado a tus necesidades, marcar las pautas a desarrollar a lo largo de todo el proceso y supervisar tu evolución realizando los ajustes adecuados en tu dieta o en tu entrenamiento para que consigas tu objetivo, seguridad.

Tanto para mejorar tu aspecto general, conseguir soluciones duraderas al sobrepeso o desarrollar zonas concretas de tu cuerpo, te guiaremos detalladamente en tus ejercicios, intensidad temporalidad y dieta.



Franco Parenti  
dispone de una  
amplia cartera de  
profesionales  
a tu disposición.



### PERSONAL TRAINER

Si quieres mejorar tu forma de entrenar, optimizar tu rendimiento o sufres alguna limitación física, necesitas la ayuda de un entrenador personal.

En ocasiones el desconocimiento sobre la correcta combinación y ejecución de los ejercicios retarda los buenos resultados y nos expone a posibles lesiones.

Adaptar y personalizar el entrenamiento según las características y objetivos del cliente, supervisar que la técnica de ejecución de los ejercicios sea la correcta, potenciar nuestros puntos débiles, asistir a personas con movilidad reducida, así como aportar un extra de motivación son labores que debe desarrollar el entrenador personal.

### ROUVIÈRE | SERVICIO DE FISIOTERAPIA INTEGRAL

Te ayudamos a solucionar, mediante técnicas respaldadas por profesionales de todo el mundo, lesiones producidas por acciones cotidianas, tales como malas posturas en el entorno laboral, deportivo, estrés, accidentes; etc... para mejorar tu calidad de vida tratando tu cuerpo de forma global.

Teléfono: 68961927

### CONTACTO

Teléfono:  
699060121



C/ Calvo Sotelo 3, 1ª Derecha  
39001 Santander

www.francoparenti.es  
info@francoparenti.es

# EL T-BOW



Ahora paso a describiros los diferentes usos que puede aportarnos este increíble aparato. Son los más comunes, aunque se le pueden dar muchos otros más. Sus ámbitos de aplicación van desde el fitness y/o wellness a entrenamientos personalizados, rehabilitación, readaptación y educación motriz, iniciación y entrenamiento deportivo, además de recreación y diversión.

## SESIONES COLECTIVAS DE FITNESS

Se pueden impartir muchos tipos de clases fitness en grupo, con múltiples diseños en la estructura de la sesión, combinando diferentes contenidos de entrenamiento, realizaremos un reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones. Son sesiones con música estructuradas de forma divertida y las coreografías son sencillas, para que todas las personas puedan realizarlas con facilidad.

## FITNESS EN CASA

Tal y como se ha indicado, permite entrenar todas las capacidades motrices en muy poco espacio. Se ofrecerán programas de fitness en casa, diseñados según los conocimientos científicos y fisioterapéuticos más actuales, aunque será imprescindible la supervisión de un buen profesional para poder personalizar los entrenamientos. El objetivo: mantener el cuerpo sano.

## CENTROS DE SALUD Y WELLNESS

Sus múltiples funciones y su uso en espacios reducidos dan una infinidad de variantes en su aplicación en centros de salud y wellness como complemento ideal para desarrollar una actividad motriz orientada a la salud y al bienestar.

## ACTIVIDAD MOTRIZ ORIENTADA A LA TERCERA EDAD

Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular equilibrado, es muy importante que las personas de edad avanzada mantengan y mejoren sus capacidades coordinativas. Este aparato es extraordinariamente útil para mejorar las situaciones de equilibrio-reequilibrio mediante sus alternativas de apoyos y balanceos. Con este tipo de entrenamiento, el control de las acciones de la vida diaria mejorará, y el riesgo de caídas se reducirá.

## ENTRENADORES PERSONALES

Los clientes estarán encantados con este aparato de entrenamiento tan práctico y diverso. Podremos entrenar, de forma efectiva, diferentes capacidades motrices como: fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y relajación. Además, podrás realizarlo en un espacio muy reducido, bien en

el interior o en el exterior si el tiempo lo permite. Podemos combinarlo con las T-Bands (Set de Bandas Elásticas T-Bow) y otros materiales tradicionales como las mancuernas, barras y balones medicinales, y así conseguiremos una estación de entrenamiento extraordinariamente multifuncional.

## REHABILITACIÓN - READAPTACIÓN MOTRIZ

La movilización y el estiramiento sobre el T-BOW complementan las manipulaciones del quiropráctico y las movilizaciones fisioterapéuticas de una forma óptima. Por ello está siendo muy utilizado en centros de fisioterapia, centros de rehabilitación deportiva y otros centros dedicados a la fisioterapia motriz. Sus características permiten diseñar ejercicios muy beneficiosos para solucionar problemas de columna vertebral y articulares, porque permite apoyar toda la columna vertebral-lumbar en la posición natural de la espalda.

## ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Es una herramienta de entrenamiento portátil y de fácil manejo que puede llevarse a todas partes. El entrenador puede utilizarlo como complemento del entrenamiento específico para desarrollar múltiples capacidades básicas de forma diferente y divertida. Su aplicabilidad y multifuncionalidad en el ámbito del entrenamiento deportivo es infinita. Puede utilizarse para aumentar la capacidad motriz funcional básica, soporte del rendimiento, con entrenamientos distintos y efectivos para los deportistas.

## RECREACIÓN - DIVERSIÓN

A los niños les encantan los movimientos de balanceo y con el T-BOW estarán fascinados. Su creatividad les ofrecerá infinitas posibilidades de juego y diversión. Es fantástico para su desarrollo motriz, por lo que los centros lúdicos y parques de juego pueden encontrar en el otra opción muy atractiva e interesante para los niños.

La última innovación del equipo de Tecno Sport Condition es combinar las acciones en el T-BOW con el trabajo de aceleración en la plataforma POWER PLATE. Estas propuestas de ejercicios son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanares que implican una aceleración conjunta, desaceleración y estabilización, con la intención principal de optimizar el control del movimiento y la fuerza orientada al equilibrio postural global. Pero de esto último ya hablaremos en un próximo reportaje.

Más información en: [www.t-bowfitness.com](http://www.t-bowfitness.com)

Formación T-BOW cursos y seminarios: [info@francoparenti.es](mailto:info@francoparenti.es)  
**Franco Parenti Global Fitness. C/ Calvo Sotelo nº 3 1º drcha**