



NEWS T-BOW® FITNESS

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

JANUARY 2017
BIMENSUAL

Neuromuscular Basis of Instability Training with T-BOW®



Neuromuscular Basis of Instability Training with T-BOW®

Chulvi-Medrano, I.¹, Psalmanová D.², Psalman V.³, Bonacina S.¹, Ribera-Nebot D.³
¹International Institute of Applied Sciences, Spain; ²Faculty of Sport Studies at Masaryk University Brno, Czech Republic; ³Zurich University, Switzerland



Introduction

The T-BOW® is a curved training and therapy tool. Supporting loads over 350 kg, it is 70x50x15 cm and weighs 3.2 kg. Both elastic and reactive, it is useable on both sides and has narrow flat edges on its concave surface (1).



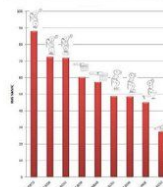
Method

Analysis of practical experiences and selective neuromuscular research comparing the T-BOW® with other unstable devices.



Results & Discussion

Deadlifts performed on the T-BOW® produced larger levels of strength and paraspinal muscle activity than those performed on a much softer tool like the Bosu (2). A lower-limb training program in healthy elderly women using the T-BOW® device showed significant improvements in static balance, dynamic balance and overall balance (2).



The spinal stretch reflex responses created by the narrow, ever changing angle of foot support while balancing on the T-BOW® show the specificity and outstanding interaction of all interoceptive and exteroceptive sensations for control and regulation of movement. The remarkable reactivity of the T-BOW® is very effective for improving balance where many indoor and outdoor sports are practiced.



Graph 1. Paraspinal Muscular Activity. Doctoral Thesis of Ivan Chulvi (2011)

The support on a flat surface demands less bilateral control and less rapid adjustment than on a curved, rounded and narrow-edged surface like the T-BOW®, where a faster change of lateral foot control is required. This increased bilateral control potentiates intra and inter-muscular static-dynamic relaxation with advanced levels of segmental independence; all of which are relevant to activities and sports practiced on uneven and varied-design surfaces.

Conclusions

Before designing any training with unstable devices, one should carefully analyze the following criteria (3):

- 1) The level of static-dynamic reactivity of the device and training surface.
 - 2) The conditions of support for each body part.
 - 3) The axis of instability and the range of imbalance.
 - 4) How slippery is the contact between the device and body.
- The T-BOW® provides numerous options for effective instability training, for coordination and conditioning optimization, in fitness and sports performance.



References

1. Bonacina S (2005). Das umfassende Training mit dem multifunktionellen Trainingsbogen. Fitness Tribune, 93: 112-113.
2. Chulvi I, Masà L (2014). Instability Training. Edic. Cardefoso: Vigo.
3. Psalman V, Ribera D, Bonacina S, Chulvi I (2011). Application of Training with Instability Devices on Health and Sport Performance. Studia Sportiva; 5 (3): 379-385.

Neuromuscular Basis of Instability Training with T-BOW® IV NSCA International Conference 2014 INTRODUCTION: The T-BOW® is a curved training and therapy tool. Supporting loads over 350 kg, it is 70x50x15 cm and weighs 3.2 kg. Both elastic and reactive, it is useable on both sides and has narrow flat edges on its concave...

[Leer más](#)

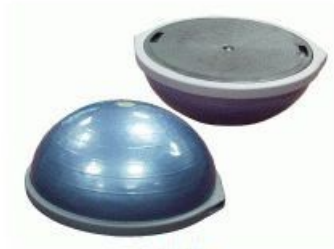
Plataformas Inestables · Salud y Rendimiento Deportivo



2. APLICABILIDAD DE LAS PLATAFORMAS INESTABLES PARA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Purpose: The aim of this study was to analyze the relevant characteristics of instability devices that will allow an effective selection of their training applicability to health and sport performance.

[Leer más](#)

BOSU, T-BOW® Y EL PLATO DE FREEMAN



BOSU



T-BOW®



PLATO DE FREEMAN

1. APLICABILIDAD DE LAS PLATAFORMAS INESTABLES PARA LA SALUD Y EL RENDIMIENTO DEPORTIVO Comparación entre el BOSU, el T-BOW® y el PLATO DE FREEMAN Ivan Chulvi-Medrano & David Ribera-Nebot Iniciamos una serie de artículos sobre la aplicabilidad de las plataformas inestables para la salud y el rendimiento deportivo que impulsamos ya en el 2011. Hemos seleccionado el BOSU, el T-BOW® y el PLATO DE FREEMAN como una representación de materiales que a menudo se les llama plataformas inestables o de equilibrio. Los criterios de comparación serán útiles para materiales de características parecidas, al igual que para las combinaciones entre distintos...

[Leer más](#)

Investigando el T-BOW® · Tesis de Ivan Chulvi

· Tesis Doctoral de Ivan Chulvi-Medrano



Actividad de los músculos paravertebrales durante ejercicios que requieran estabilidad raquídea

>>> [Guión Tesis Doctoral Ivan Chulvi-Medrano](#)

>>> [Documento Final Tesis Doctoral Ivan Chulvi-Medrano](#)



Figura 26. Ejercicio de sentadilla realizado sobre el T-Bow®.



Figura 27. Ejercicio de peso insertado realizado sobre T-Bow®.

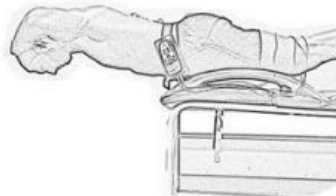


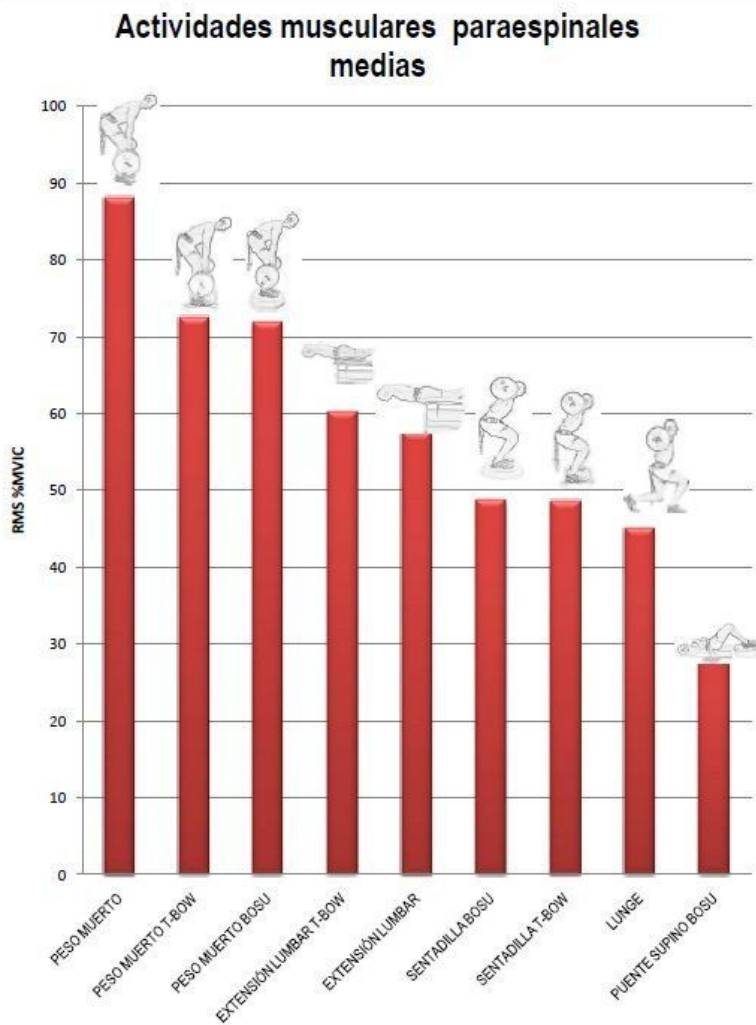
Figura 24. Ejercicio de extensión lumbar sobre T-Bow®.

El T-BOW® fue usado como aparato para el estudio.

Tesis Doctoral de Ivan Chulvi-Medrano Actividad de los músculos paravertebrales durante ejercicios que requieran estabilidad raquídea>>> Guión Tesis Doctoral Ivan Chulvi-Medrano>>> Documento Final Tesis Doctoral Ivan Chulvi-Medrano El T-BOW® fue usado como aparato para el estudio. IVÁN CHULVI MEDRANO PhD, CSCS*D, NSCA-CPT*D, FNSCA Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Director Sector Fitness European Academy Valencia Instituto Internacional del Deporte y las Ciencias Aplicadas. Delegado-Profesor NSCA Spain Comunidad Valenciana. T-Bow fitness investigación-desarrollo y formación. Asesor de entrenamiento físico y salud. Especialista en salud y...

[Leer más](#)

T-BOW® en el libro "Entrenamiento de Inestabilidad"



IMÁGENES T-BOW® EN EL LIBRO "ENTRENAMIENTO DE INESTABILIDAD. BASES PARA EL CORRECTO ENTRENAMIENTO. ENFOQUE SOBRE LA COLUMNA VERTEBRAL." Libro de Ivan Chulvi-Medrano y Laura Masià-Tortosa, miembros del equipo de investigación y formación T-BOW® Fitness Índice de Contenidos del Libro (PDF) PRESENTACIÓN DEL LIBRO BY IVAN CHULVI Ivan Chulvi-Medrano y Laura Masià-Tortosa, Miembros del equipo de formación e investigación T-BOW® Fitness Co-directores de BenestarCenter <http://www.benestarcenter.com/>

[Leer más](#)

Entrenamiento de Fuerza para el Esquí y el Snowboard con el T-BOW®



dani_1_balance_barra



dani_2_balance_lanz_final_1apoyo



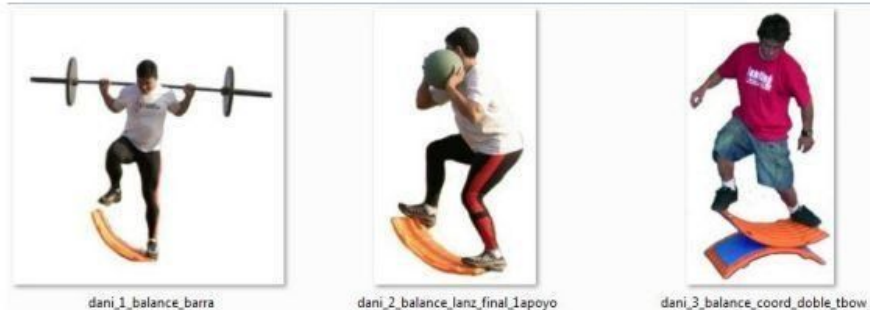
dani_3_balance_coord_doble_tbow

La posibilidad del T-BOW® para entrenar en su posición cóncava y convexa, así como la combinación con otros materiales, permite diseñar un repertorio inacabable de ejercicios diferenciales para todos los factores coordinativos, condicionales y cognitivos, con orientaciones efectivas para la optimización del equilibrio estático-dinámico, la variabilidad de los apoyos, la fuerza y la movilidad del tronco; consiguiendo así una extraordinaria versatilidad de aplicación en las sesiones colectivas y en los entrenamientos personalizados tanto en áreas de la salud, como en fisioterapia, entrenamiento-educación motriz y recreación. Dos ejemplos de secuencias de entrenamiento: Entrenamiento de la Fuerza para el Esquí...

[Leer más](#)

Ski and Snowboard Strength Training with the T-BOW®

A) Orientation towards rapid-strength:



B) Orientation towards resistance-strength:



T-BOW® provides options for training in concave and convex positions, plus its capacity to be combined with other sports equipment, allows an endless repertoire of different exercises for coordination, conditioning, and cognitive training. T-BOW® provides very effective exercises for optimizing static and dynamic balance, with variable foot support positions, plus strength and mobility exercises for the trunk. T-BOW® is therefore extraordinarily versatile for group classes and personalized training in the fields of health, physiotherapy, movement education-training, recreation and sports performance. When training strength for winter sports such as Ski and Snowboard the T-BOW® provides the following advantages: •...

[Leer más](#)

T-Band Training con el T-BOW®



T-BAND TRAINING with T-BOW®



T-BOW® FITNESS · INTERNATIONAL T-BOW® SWITZERLAND





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). ...

[Leer más](#)

Sesión Fitness Integral con T-BOW®



SESIÓN FITNESS INTEGRAL T-BOW® · Estructura Simplificada

<p>1 Calentamiento y Resistencia Movimientos de step, movilidad articular y estirar los músculos de forma activa y dinámica. 5'-10'</p>  <p>Pasos arriba y abajo</p>  <p>Paso arriba y elevación de rodilla</p>  <p>Chassé Pasos laterales sobre el T-BOW®</p>	<p>2 Entrenamiento del Equilibrio Dinámico y de la Resistencia en Situación de Balanceo Apoya un pie en el borde lateral del T-BOW® y empuja siempre las rodillas hacia fuera. 10'-25'</p>  <p>Balaneo poca amplitud</p>  <p>Balaneo amplio</p>  <p>Balaneo lateral Rápido</p>  <p>Balaneo longitudinal amplio</p>  <p>Balaneo longitudinal rápido</p>	<p>3 Entrenamiento de Fuerza 1-3 x 15 repeticiones. 15'-25'</p>  <p>Musculatura abdominal</p>  <p>Musculatura de la espalda</p>  <p>Músculos frontales de la cintura escapular</p>  <p>Músculos posteriores de la cintura escapular</p>  <p>Músculos posteriores de la cadera</p>	<p>4 Entrenamiento de la Estabilidad Postural con preferencia Estática 1-2 x 20-30 repeticiones. 10'-20'</p>  <p>Extensión diagonal 1 brazo y pierna contraria</p>  <p>Andando con los pies</p>  <p>Balaneo en apoyo de manos</p>  <p>Balaneo lateral sentado</p>	<p>5 Relajación y Movilidad 2-3 x 10' de estiramiento. Entre series relajar y movilizar. 5'-15'</p> <p>Músculos del cuello</p>  <p>Músculos posteriores de la pierna</p>  <p>Musculatura frontal de la cadera</p>  <p>Rotación + extensión de la columna vertebral</p>  <p>Estiramiento de la columna vertebral</p>  <p>Musculatura de la pantorrilla</p> 
--	--	---	--	---

© Sandra Bonacina (Zurich University) · International T-BOW® Switzerland

La sesión colectiva estrella en el ámbito fitness y de la salud, la más especial y diferencial que propone Sandra Bonacina con el T-BOW®, es una sesión cuyo objetivo es conseguir una mejora general del nivel fitness integrando el entrenamiento de capacidades condicionales y coordinativas, al reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones, especialmente del pie, de la rodilla, del hombro y de la columna vertebral. Es una sesión con música estructurada de forma divertida. La propuesta principal es realizarla sin coreografía de manera que se priorice la salud, el fitness, la diversión y los...

[Leer más](#)

Entrenamiento Multifuncional con el T-BOW®



MULTIFUNKTIONELLER TRAININGS- UND THERAPIEBOGEN

www.t-bow.com

Der T-BOW® trainiert Herz-Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit.

Der T-BOW® hat Öffnungen zum Einspannen von Widerstandsbändern und ermöglicht ein individuelles Einsetzen und Steigern der Kraft.

Der T-BOW® begeistert Kinder, Erwachsene, Senioren und findet überall Einsatz: Schule, Groupfitneß, Home Training, Personal Training, Therapie, Spitzensport, etc.

Der T-BOW® ist handlich, beidseitig nutzbar, rutschfest und auf kleinstem Raum stapelbar.



Der T-BOW® wurde von Schweizer Sportlehrern und Physiotherapeuten entwickelt und ist in Europa, USA und Kanada patentiert.



Kontakt Material: Viktor Denoth
viktordenoeth@t-bow.ch / +41-(0)76 - 396 00 64
Kontakt Kurse: Sandra Bonacina
sandra.bonacina@t-bow.ch / +41-(0)79 - 413 20 80

T-BOW® TRAININGSANLEITUNG

1. Warm Up 5 Min.: Stepübungen (120-130bpm).
2. Gelenke und Muskeln kurz dynamisch mobilisieren und strecken (115-125bpm).
3. Cardio-Balance 5 Min.: auf Kanten walken, Arme boxen nach vorn, oben, zur Seite (125-135bpm).
4. Krafttraining: 6 Basisübungen wählen (95-120bpm) Bauch – Rücken, Rumpfseite – Gesäss, Liegestütz – Arme: Start mit 2x10WH. Zu Beginn einfache Übung wählen. Steigern: WH auf 20 und Serien von 2 auf 3 steigern, dann strengere Übung wählen und wieder mit 2x10WH beginnen.
5. Ausdehnen: Pro Muskel 2-3 x 10 Sek. dehnen

HERZ-KREISLAUFTRAINING

T-BOW® Stepübungen



Basic Step Knee Tiefe Hocke re+li



Step Touch gelaufen oder gehüpft



Travel: Chassé über den T-BOW®

BALANCETRAINING

T-BOW® Balanceübungen

Das ständige Stabilisieren der Füße und das aktiv nach aussen Drücken der Knie trainiert die funktionelle Verschraubung der Beinlängsachse, beugt damit Knieschmerzen vor und stärkt die Fussgelenke gegen Übertreten.



Balance seitwärts für Einsteiger / Innen:

Ein Fuss mitte T-BOW® und ein Fuss auf Kante, Füße im Wechsel belasten, dito andere Seite.



Balance seitwärts für Fortgeschrittene:

Beide Füße auf Kanten setzen, Füße im Wechsel belasten, Knie stets aktiv nach aussen drücken.



Balance Schrittstellung:

Ein Fuss auf vordere und anderer Fuss auf hintere Kante hüftbreit setzen, Füße im Wechsel belasten, dito andere Seite.

Con el T-BOW® se puede entrenar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la coordinación especialmente en condiciones de balanceo y la flexibilidad. El T-BOW® presenta unas aberturas laterales para sujetar fácilmente las bandas elásticas y poder desarrollar 3 niveles de fuerza. El T-BOW® fascina tanto a niños como a adultos y es ideal para las clases fitness en grupo y entrenamientos individuales. El T-BOW® es muy manejable, utilizable por ambos lados, antideslizante y apilable en un espacio reducido. Finalista de los Premios ISPO Brand New Award 2006. Doc completo "Entrenamiento Multifuncional con el T-BOW®" (Español) Doc completo "Entrenamiento Multifuncional con el T-BOW®" (Alemán) ...

[Leer más](#)

T-BOW® International Team · Let's 2017



T-BOW® INTERNATIONAL SWITZERLAND

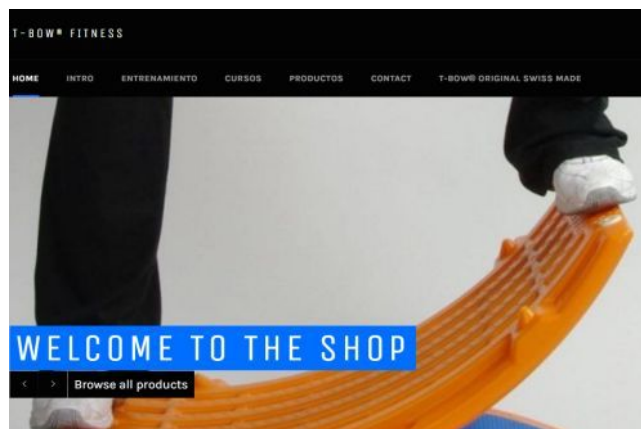
Let's 2017 !!



Season's Greetings !! from T-BOW® International Team.



<http://www.t-bow.net>



<http://www.t-bowfitness.com>

Copyright © 2016 T-BOW® FITNESS., todos los derechos reservados.

Estás suscrito a esta newsletter bimensual desde Contactos T-BOW® FITNESS.
Si no te interesa seguir recibiendo estos emails, responde al mismo con: "cancelar suscripción".

You are subscribed to this bimonthly newsletter from T-BOW® FITNESS Contacts
To stop receiving these emails, you may answer this with: "unsubscribe now".

Powered by 