



NEWS T-BOW® FITNESS

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

JUNY 2017
TRIMESTRAL

LEER ONLINE (PDF):

http://www.t-bow.net/newsletter/2017_3_Juny_Trimensual_News_Fitness_Entrenamiento_Fisioterapia_con_TBOW.pdf

Educación Postural · T-BOW® · Postural Training



EDUCACIÓN POSTURAL · T-BOW® · POSTURAL TRAINING Se transcribe un documento ya publicado sobre la educación postural con el T-BOW®, al que se le han renovado algunos ejemplos de fotos. EDUCACIÓN POSTURAL · POSTURAL TRAINING WITH T-BOW® Educación Postural con el T-BOW® El T-BOW® es un arco multifuncional para la educación, el entrenamiento y la terapia motriz. Ideal para sesiones colectivas y entrenamientos personalizados. Sandra Bonacina es la creadora del T-BOW®, herramienta de entrenamiento

que ha desarrollado junto a Víctor Denoth, ambos profesores universitarios de fisioterapia, fitness y entrenamiento en el Instituto de Movimiento y Ciencias Deportivas de la Universidad...

[Leer más](#)

Musculación del Tronco con T-BOW®



MUSCULACIÓN DEL TRONCO CON EL T-BOW® Hugo Pérez-Vivas, Iván Chulvi-Medrano y David Ribera-Nebot, Abril 2017 Se presenta una selección de conceptos y ejercicios para la musculación frontal, lateral y posterior del tronco, en base a los fundamentos en fisioterapia motriz y a las experiencias en el campo práctico desde 1994 de Sandra Bonacina y Viktor Denoth (profesores de la universidad de Zurich) con el T-BOW® para el entrenamiento de tonificación del tronco. La forma arqueada del T-BOW®, con una curvatura calculada estadísticamente con un poco más de arco que la lordosis fisiológica lumbar, permite un entrenamiento del tronco...

[Leer más](#)

STEP vs T-BOW® ·

Not your average step, a REVOLUTION



T-BOW®: Not your average step,
a REVOLUTION



T-BOW®: Not your average step, a REVOLUTION •The T-BOW® offers a long list of benefits that cannot be achieved when performing the same exercises on your basic step. This can be attributed to the meticulous creation of the T-BOW® which was developed over 10 years at the University of Zurich (Switzerland). The Swiss creator of the T-BOW®, Sandra Bonacina, a physical therapist, exercise physiology professor, respected gymnastics & sport coach, former NYC dancer and aerobic dance champion truly has invented the 'Swiss Army Knife of Exercise'. •Aerobic step exercises on the T-BOW® simultaneously trains your core due to its convex/curved shape that a...

[Leer más](#)

Handicapped and T-BOW® · PluSport Switzerland



T-Bow

→ Das T-Bow ist ein multifunktionelles Trainingsgerät, das durch seine Einfachheit besteht. Es ist fast endlos variantenreich und dadurch individuell einsetzbar. Der Trainings- und Therapiebogen trainiert effektiv das Gleichgewicht, die Koordination, Beweglichkeit, Kraft sowie den Herz-Kreislauf und aktiviert wirkungsvoll die tiefe Stabilisationsmuskulatur seiner Benutzerin und seines Benutzers.

Im Behindertensport bewährt sich das T-Bow vor allem wegen der grossen Anwendungssicherheit und der leichten Anpassung an die diversen Einschränkungen der Sportlerinnen und Sportler, wodurch auf die Differenzierung innerhalb einer sporttreibenden Gruppe individuell und genau eingegangen werden kann.

Besonders hervorgehoben werden kann die Schulung des Gleichgewichtes beim Turnen mit dem T-Bow. Statt auf dem Boden stehend oder sitzend, können herkömmliche Turnelemente in Step- oder Schaukelstellung mit dem T-Bow ausgeführt werden. Diese Kombination erhöht zusätzliche, kognitive und physische Anforderungen und erweitert die bisherige, persönliche Bewegungsbiografie.

In Bewegung sein mit dem T-Bow – auch kombiniert mit Musik – macht Spass und ermöglicht neue und emotionale Bewegungserfahrungen.

Reif Nylfeler



Handicapped and T-BOW® · PluSport Switzerland In the sport of handicapped the T-BOW® proves itself mainly because of the great application safety and the easy adjustment to the various limitations of the athletes, whereby the differentiation within a sportive group can be addressed individually and precisely. Particular emphasis can be placed on the training of the balance while gymnastics with the T-BOW®. Instead of on the floor standing or sitting, try conventional – gymnastics in step or swing position with the T-BOW®. This combination increases

additional cognitive and physical capacities and extends the previous, personal movement history. Be in motion with the T-BOW® -...

[Leer más](#)

Conquista de la Salud-Fitness con el T-Bow®

kursgerät | aerobic & class

Wer hat den Bogen raus?

T-Bow®: Ein Trainingsgerät erobert den Kursbereich

Der T-Bow® ist ein multifunktionaler Trainings- und Therapiebogen, der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kerstin Obenauer bringt euch die Vielfalt des neuen Trainingsgerätes näher.

Der T-Bow® wurde vor ca. zehn Jahren in der Schweiz an der Universität ETH Zürich von der Physiotherapeutin Sandra Bonacina und dem Hochschulsportlehrer Victor Denoth entwickelt. Damals noch in Holz und nur für die individuelle Knie- und Hüfttherapie konzipiert, gibt es heute seit Anfang letzten Jahres als Mo-



CONQUISTA DE LA SALUD-FITNESS CON EL T-BOW® Wer hat den Bogen raus? Who got the bow out? T-Bow®: Ein Trainingsgerät erobert den Kursbereich. T-Bow®: un aparato de entrenamiento que conquista la salud-fitness. El T-Bow® es un arco de entrenamiento multifuncional para la terapia motriz, desarrollo de fuerza, resistencia, coordinación y entrenamiento de la agilidad. Kerstin Obenauer nos acerca a la diversidad del nuevo dispositivo

de entrenamiento. ARTÍCULO EN PDF:
http://www.t-bow.net/articles/art_tbow_trainer_march07.pdf

[Leer más](#)

FISIOTERAPIA · APLICACIONES DEL T-BOW®



Aplicaciones del **T-BOW®** en fisioterapia

Podemos trabajar la musculatura fásica, mejorando las capacidades dinámicas de la musculatura del tronco. También resulta útil en los tratamientos de la escoliosis, así como en la aplicación de tratamiento de cadenas musculares. La inestabilidad del arco en posición de balancín nos ayuda en el trabajo de la musculatura profunda, encargada de la función tónica, mejorando la estabilidad postural y ayudándonos a dinamizar la coordinación intersegmentaria que nos permita un mejor control del segmento móvil gracias a una mayor estabilidad del segmento fijo.

Propiocepción
La inestabilidad del T-BOW® en posición de balancín, así como las variaciones de la alineación fisiológica de las articulaciones que podemos realizar en la posición de step arqueado, supone un estímulo muy útil tanto a nivel de los mecanorreceptores, como del sistema nervioso central. Estos usos del T-BOW® combinados con la utilización de las T-Bands como fuerzas externas desestabilizadoras nos harán mejorar de forma sustancial las destrezas propioceptivas y coordinativas del paciente. A diferencia de otros

APLICACIONES DEL T-BOW® EN FISIOTERAPIA by Gonzalo Cámara-Navarro El T-BOW®, como elemento de entrenamiento multifuncional, nos permite aprovechar sus características para mejorar, ampliar y optimizar los tratamientos de fisioterapia integrándolo en nuestras técnicas habituales de intervención. La versatilidad del T-BOW® potencia su aplicación en multitud de campos dentro de la fisioterapia tales como la prevención y recuperación de lesiones deportivas, reeducación postural, tratamiento con métodos de

cadenas musculares, tratamientos de escoliosis, etc. El T-BOW® y la Columna El T-BOW® es una herramienta de gran utilidad en cualquier tratamiento sobre la columna tanto para potenciar y estirar la...

[Leer más](#)

Balanceo T-BOW® con T-Bands



Cuadro de ejercicios combinando el balanceo T-BOW® con las acciones segmentarias T-Bands, para desarrollar contenidos de entrenamiento en situación de balanceo tales como el control postural, la coordinación intersegmentaria o la resistencia global. Más sobre ENTRENAMIENTO CON T-BOW® http://www.t-bow.net/tipos_de_entrenamiento.htm

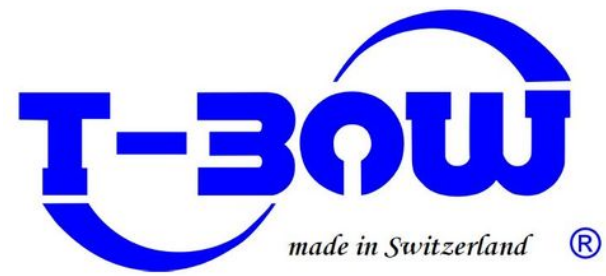
[Leer más](#)

[Functional Trainer con T-BOW®](#)

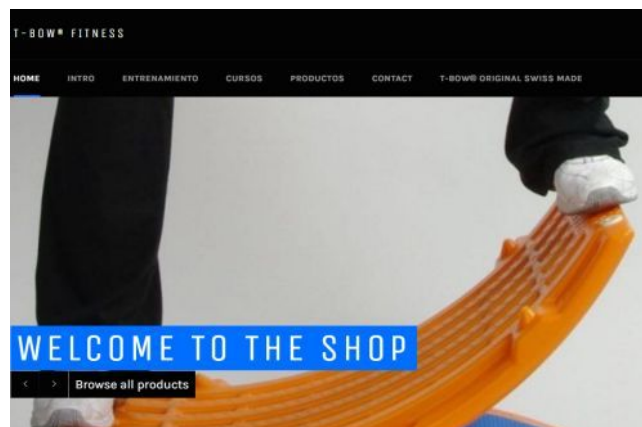


Cuadro de ejercicios con imágenes para diseñar entrenamientos combinando la multifuncional training de Keiser con el T-BOW®. Ver en pdf: http://www.t-bow.net/programas_entrenamiento/functtrainer_keiser_tbow_maig08.pdf
Más sobre ENTRENAMIENTO CON T-BOW® http://www.t-bow.net/tipos_de_entrenamiento.htm

[Leer más](#)



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



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

Estás suscrito a esta newsletter trimensual 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 