



## NEWS T-BOW® FITNESS

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

SEPTEMBER 2017  
TRIMESTRAL

LEER ONLINE (PDF):

[http://www.t-bow.net/newsletter/2017\\_4\\_September\\_Trimestral\\_News\\_Fitness\\_Entrenamiento\\_Fisioterapia\\_con\\_TBOW.pdf](http://www.t-bow.net/newsletter/2017_4_September_Trimestral_News_Fitness_Entrenamiento_Fisioterapia_con_TBOW.pdf)

### Columna Vertebral estable y móvil con T-BOW®



COLUMNA VERTEBRAL ESTABLE Y MÓVIL CON EL T-BOW® Angel

Peruyera-Rubio, Septiembre 2017 Para conseguir una espalda saludable es necesario que la columna vertebral tenga una movilidad óptima combinada con una óptima fuerza que le proporcione estabilidad. Las posibilidades del T-BOW®, con su superficie arqueada para una musculación y movilidad del tronco con mayor rango de movimiento junto a sus situaciones de balanceo muy reactivo para una movilidad y estabilidad dinámica de la columna, son ideales para ambos objetivos. El arco del T-BOW® da

soporte a la columna vertebral de tal manera que se puede trabajar en unos grados de amplitud superiores a una superficie...[Leer más](#)

[Aerobic](#), [balance](#), [centro fitness](#), [Clases Colectivas](#), [Educación Postural](#), [Ejercicio Físico](#), [entrenamiento postural](#), [Equilibrio](#), [equilibrio estático y dinámico](#), [Estiramientos](#), [Fisioterapia](#), [Fitness](#), [gimnasio](#), [Health](#), [Resistencia](#), [Salud](#), [Sesiones Colectivas](#), [Wellness](#) - 03 de septiembre, 2017

## [Video Macro-Sesión Colectiva con T-BOW®](#)



Recordamos una macro-sesión colectiva con Colectiva con T-BOW® que fue desarrollada por Debbie Kneal en el Spanish Hall IFS con más de 100 participantes rotativos. Es un resumen de ejercicios de los más típicos y diferenciales que se pueden diseñar con el T-BOW®. [Leer más](#)

[Aerobic](#), [Bienestar](#), [centro fitness](#), [Clases Colectivas](#), [Coordinación](#), [Educación Postural](#), [Ejercicio Físico](#), [entrenamiento del tronco](#), [Entrenamiento Deportivo](#), [Entrenamiento en Casa](#), [Entrenamiento Personalizado](#), [entrenamiento postural](#), [Equilibrio](#), [equilibrio estático y dinámico](#), [Estiramientos](#), [Fisioterapia](#), [Fitness](#), [gimnasio](#), [Health](#), [Postura](#), [reequilibrio](#), [Resistencia](#), [Salud](#), [Sesiones Colectivas](#), [Training and Therapy](#), [Wellness](#), [Yoga](#) - 26 de agosto, 2017

## Motivación-Salud · Sesiones Colectivas con T-BOW®



Motivación-Salud · Sesiones Colectivas con T-BOW® Replicamos un valioso documento desarrollado por Iván Farré-Sánchez con la colaboración de David Ribera. T-BOW® Fitness T-BOW®International Si bien es imprescindible la propia motivación para participar eficazmente en una sesión colectiva, también es relevante la acción activadora que ejerce el profesor. Aparte de conocimientos y experiencia, éste debe estar motivado y preocupado para atender las necesidades de cada participante y para aplicar recursos de entrenamiento personalizados, a pesar de las evidentes dificultades que esto supone al impartir clase a un grupo. Recursos Motivacionales del T-BOW® Para optimizar un alto nivel de motivación y...[Leer más](#)

balance, centro fitness, Coordinación, Educación Postural, entrenamiento core, Entrenamiento en Inestabilidad,entrenamiento postural, Equilibrio, equilibrio estático y dinámico, Estabilidad, estabilidad raquídea, Fisioterapia, Fitness,Fuerza, Health, Postura, postura dinámica, postura estática, postural training, reequilibrio, Salud, Training and Therapy,Yoga - 22 de agosto, 2017

# Bases Neuromusculares del Entrenamiento en Inestabilidad con T-BOW®



## Neuromuscular Basis of Instability Training with T-BOW®

Chulvi-Medrano, I.<sup>1</sup>, Psalmanová D.<sup>2</sup>, Psalman V.<sup>3</sup>, Bonacina S.<sup>4</sup>, Ribera-Nebot D.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>International Institute of Applied Sciences, Spain; <sup>2</sup>Faculty of Sport Studies at Masaryk University Brno, Czech Republic; <sup>3</sup>Zurich 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).



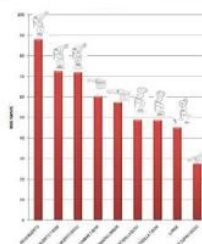
### Method

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 multifunktionalen Trainingsbogen. Fitness Tribune, 93: 112-113.
2. Chulvi I, Masjà L (2014). Instability Training. Edic. Cardenoso: 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.

IV NSCA International Conference • Human Performance Development through Strength and Conditioning • 26th-28th June 2014 • Technical English: Debbie Kneale • Contact: team@t-bow.net

## Bases Neuromusculares del Entrenamiento en Inestabilidad con T-BOW®

Transcripción al español de la ponencia presentada en el IV NSCA International Conference 2014 ("Neuromuscular Basis of Instability Training with T-BOW®")

Chulvi-Medrano, I.<sup>1</sup>, Psalmanová D.<sup>2</sup>, Psalman V.<sup>3</sup>, Bonacina S.<sup>4</sup>, Ribera-Nebot

D.<sup>5</sup>International T-BOW® Team INTRODUCCIÓN El T-BOW® aparato curvado de

entrenamiento y terapia motriz. Soporta cargas de más de 350 kg, sus dimensiones

son 70x50x15 cm y su peso es de 3.2 kg. Es muy elástico y reactivo, útil por los dos

lados y tiene unos cantos laterales estrechos en su superficie cóncava (1). MÉTODO

Análisis de experiencias prácticas y investigación neuromuscular selectiva...[Leer más](#)

[balance](#), [centro fitness](#), [cintura escapular](#), [Clases Colectivas](#), [columna vertebral](#), [Coordinación](#),

[Deporte](#), [Educación Postural](#), [Ejercicio Físico](#), [entrenamiento core](#), [entrenamiento del tronco](#),

[Entrenamiento Deportivo](#), [Entrenamiento en Inestabilidad](#), [Entrenamiento Personalizado](#), [Equilibrio](#),



equilibrio estático y dinámico, Fisioterapia, Fitness, Fuerza, gimnasio, KETTLEBELL, Pectoral Girdle, postural training, reequilibrio, Resistencia, Salud, Training and Therapy - 14 de agosto, 2017

## **Kettlebell training with T-BOW®**



KETTLEBELL TRAINING WITH T-BOW® Se combinan la versatilidad de las Kettlebells como aparato de entrenamiento en peso libre con la multifuncionalidad del T-BOW® en su posición inestable de balanceo y en su posición estable-inestable de superficie convexa. Se aprovecha el perfecto equilibrio del T-BOW® en situación de balanceo, junto a su elasticidad saludable y su especial reactividad que permiten un reforzamiento preciso y sensible de todas las articulaciones; para combinar ejercicios con sobrecargas mediante las Kettlebells que posibilitan múltiples balanceos lastrados y posicionamientos de la carga en distintas posiciones corporales. Se aprovecha la convexidad del T-BOW® en su situación estable, para combinar ejercicios con...[Leer más](#)

## Fuerza en Balanceo con T-BOW®



Fuerza en Balanceo con T-BOW® By Dani Pérez-Teixidó y David Ribera-Nebot Cuadro de ejercicios de fuerza en situación de balanceo sobre el T-BOW®, utilizando la barra de halterofilia cargada, mancuernas, discos y balones medicinales. Ejercicios recomendados para deportistas experimentados !! PDF:

[http://www.t-bow.net/programas\\_entrenamiento/images\\_fuerza\\_gral\\_Dani\\_tbow\\_febr07.pdf](http://www.t-bow.net/programas_entrenamiento/images_fuerza_gral_Dani_tbow_febr07.pdf) [Leer más](#)

[Aerobic](#), [balance](#), [Bienestar](#), [centro fitness](#), [cintura escapular](#), [Clases Colectivas](#), [columna vertebral](#), [Coordinación](#), [Deporte](#), [Educación Postural](#), [Ejercicio Físico](#), [entrenamiento core](#), [entrenamiento del tronco](#), [Entrenamiento Deportivo](#), [Entrenamiento en Inestabilidad](#), [Entrenamiento Personalizado](#), [entrenamiento postural](#), [Equilibrio](#), [Estabilidad](#), [estabilidad raquídea](#), [Fisioterapia](#), [Fitness](#), [Fuerza](#),

## Estabilidad de la Cintura Escapular con T-BOW®



Estabilidad de la Cintura Escapular con Balanceo T-BOW® Stability of Pectoral Girdle with T-BOW® Balance La propiedad elástica e inercial del T-BOW® ante finos movimientos durante el balanceo en apoyo de manos, provoca cambios muy rápidos y reactivos en cualquier situación de equilibrio estático-dinámico, hiperestimulando la sensibilidad kinestésico-táctil de toda la musculatura de la cintura escapular implicada para el balanceo. Con la variabilidad de tipos de balanceo en apoyo de manos sobre el T-BOW® se optimiza la estabilidad-fuerza de todo la cintura escapular; y con las

respectivas variaciones coordinativas durante este balanceo en apoyo de 1 ó 2 manos se enriquece...[Leer más](#)

[Clases Colectivas](#), [columna vertebral](#), [Coordinación](#), [Educación Postural](#), [Ejercicio Físico](#), [entrenamiento del tronco](#), [Entrenamiento Deportivo](#), [Entrenamiento en Casa](#), [Entrenamiento Personalizado](#), [entrenamiento postural](#), [Equilibrio](#), [Estiramientos](#), [Fisioterapia](#), [Fitness](#), [gimnasio](#), [Health](#), [Movilidad Articular](#), [músculos paravertebrales](#), [Postura](#), [postura dinámica](#), [postura estática](#), [reequilibrio](#), [Salud](#), [Sesiones Colectivas](#), [Training and Therapy](#), [Yoga](#) - 08 de julio, 2017

## [Estiramientos y Movilidad Articular con T-BOW®](#)



ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR CON EL T-BOW® Hugo Pérez-Vivas,  
Marcelo Lasso, Angel Peruyera-Rubio y David Ribera-Nebot



---

Posturas cómodas y eficaces para aplicar distintas técnicas (desde más pasivas a más activas) de estiramiento muscular, movilidad articular y relajación se pueden conseguir de forma práctica con el T-BOW®. La posibilidad de estar sentado en posición alta y la forma arqueada del T-BOW® permiten una elevación de la cadera que facilita la adopción de múltiples posturas de estiramiento y movilidad articular. La excelente adaptación a la columna vertebral lumbar en la posición natural de cada espalda, la cintura en posición lateral, la...[Leer más](#)

Aerobic, ....., postural training, reequilibrio, Salud, Sesiones Colectivas, Training and Therapy, Wellness, Yoga - 26 de junio, 2017

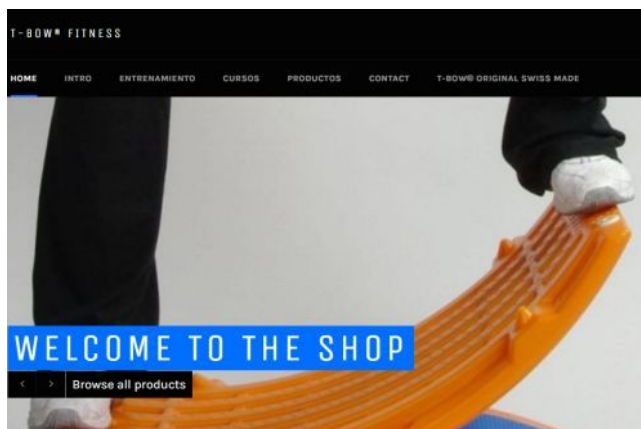
## **T-BOW® Concepts and Training Diversity**



T-BOW® Concepts and Training Diversity by Kerstin ObenauerInternational T-BOW® Germany-Switzerland Currently the members are in the Fitness studios with less and less time and ever greater demands in the classroom. In an hour you would like a full body training, which is functional and versatile, several conditional motor resources, also still funny. The training concepts meet these requirements with the T-BOW®. The "T-BOW®" as multifunctional training and therapy bow combined in its functions space saving the characteristics of different small appliances and can therefore be optimized for different applications. Hour formats and participant claims E.g. in the • Group-Fitness-Training T-BOW ® Workout T-BOW ® Functional training T-BOW...[Leer más](#)



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



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

---

**Copyright © 2017 T-BOW® FITNESS · Todos los derechos reservados.**

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 