



NEWS T-BOW® FITNESS

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

DECEMBER 2017
TRIMESTRAL

16 de diciembre, 2017

Entrenamiento de Fuerza con Tabla-Snow en T-BOW® para el Snowboard



Entrenamiento de Fuerza con Tabla-Snow en T-BOW® para el Snowboard. Ejemplo de Ejercicios Independientes de Fuerza General-Dirigida con Tabla-Snow Ejemplo de Secuencia de Fuerza Dirigida para el Snowboard con T-BOW® A) Entrenamiento de Fuerza para el Snowboard con T-BOW® con Tabla Snow - Snowboard Training & Conditioning. Ejemplos de Ejercicios Independientes de Fuerza General-Dirigida con Tabla Snowboard Ejemplos de ejercicios independientes de fuerza general-dirigida con tabla snow para el snowboard utilizando el T-BOW®.(Diferenciamos 4 niveles de aproximación de fuerza: 1. General, 2. Dirigido, 3. Especial, 4. Competitivo. Los niveles 3 y 4 deben realizarse en las condiciones de deslizamiento específicas con la tabla de...[Leer más](#)

09 de diciembre, 2017

Entrenamiento de Fuerza para el Snowboard con T-BOW®



Entrenamiento de Fuerza para el Snowboard con T-BOW® - Strength Training for Snowboard with T-BOW® Ejemplos de ejercicios independientes de Fuerza General-Dirigida. Example of independent exercises of General-Directed Strength Ejemplos de ejercicios independientes de fuerza general-dirigida para el Snowboard utilizando el T-BOW®. (Diferenciamos 4 niveles de aproximación de fuerza: 1. General, 2. Dirigido, 3. Especial, 4. Competitivo. Los niveles 3 y 4 deben realizarse en las condiciones de deslizamiento específicas con la tabla de snow sobre la nieve)¡¡ Son sólo ideas de entrenamiento y tanto la carga, la orientación de la carga, como condiciones de ejecución deben diseñarse para cada deportista !! Examples...[Leer más](#)

03 de diciembre, 2017

Fuerza dirigida para el Esquí con T-BOW®



Entrenamiento de Fuerza para el Esquí con T-BOW® - Ski Training & Conditioning for Skiing. 2
Secuencias de Entrenamiento de Fuerza Dirigida con Ejercicio Final Compensatorio Ejemplo de 2
secuencias de entrenamiento de fuerza dirigida para el esquí utilizando el T-BOW®.(Diferenciamos 4
niveles de aproximación de fuerza: 1. General, 2. Dirigido, 3. Especial, 4. Competitivo. Los niveles 3 y 4
deben realizarse en las condiciones de deslizamiento específicas con los esquís sobre la nieve)¡¡ Son
sólo ideas de entrenamiento y tanto la carga como condiciones de ejecución deben adaptarse a cada
deportista !!Example of 2 Sequences of directed strength training for skiing...[Leer más](#)

20 de noviembre, 2017

Fuerza General-Dirigida para el Esquí con T-BOW®



Fuerza General-Dirigida para el Esquí con T-BOW® - Strength Training for Skiing with T-BOW® Ejemplos de ejercicios independientes - Examples of independent exercises Ejemplos de ejercicios independientes de fuerza general-dirigida para el esquí utilizando el T-BOW®.(Diferenciamos 4 niveles de aproximación de fuerza: 1. General, 2. Dirigido, 3. Especial, 4. Competitivo. Los niveles 3 y 4 deben realizarse en las condiciones de deslizamiento específicas con los esquís sobre la nieve)¡¡ Son sólo ideas de entrenamiento y tanto la carga, la orientación específica de la carga, como condiciones de ejecución deben diseñarse para cada deportista !!Examples of independent exercises of general-directed strength...[Leer más](#)

15 de noviembre, 2017

[T-Bow® for Kids](#)



T-Bow® for kids. Sofia Papageorga, Yoga & Pilates Instructor, Personal Trainer, Athens Trainers® Associate. Nowadays children spend their spare time watching tv or playing with a pc without doing any physical activities. T-Bow® is a multifunctional training equipment that improves physical condition in many ways such as aerobic capacity, muscle strength and flexibility. Due to its smart design (can be used both sides: stable and unstable)children consider it more like a game and want to try it.Children who had never used T-Bow® before, got excited with its appearance andontaneous steps without any knowledge. Particularly, the unstable side of T-Bow® that looks like a toy, triggers them...[Leer más](#)

05 de noviembre, 2017

STRENGTH WITH THE T-BOW ® FOR WINTER SPORTS



STRENGTH WITH THE T-BOW ® FOR WINTER SPORTS by Sandra Bonacina, Debbie Kneale and David Ribera-Nebot 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.....[Leer más](#)

05 de noviembre, 2017

FUERZA CON T-BOW® PARA DEPORTES DE INVIERNO



FUERZA CON T-BOW® PARA DEPORTES DE INVIERNO by Sandra Bonacina, Debbie Kneale and David Ribera-Nebot 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. T-BOW®.....[Leer más](#)

15 de octubre, 2017

Salud en Edad Avanzada con el T-BOW®



Salud en Edad Avanzada con el T-BOW® El T-BOW® con sus especiales características (arco con convexidad estable-inestable y concavidad inestable, muy robusto pero con altísima reactividad a los más finos movimientos, cantos estrechos y agujeros laterales para colocar bandas elásticas) posibilitará multitud de entrenamientos diferenciales para la salud en personas de edad avanzada. Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular bien estructurado, la fuerza para el control de la postura y la mejora coordinativa para conseguir más seguridad en las situaciones de equilibrio son criterios importantes de salud en la 3ª edad, y pueden...[Leer más](#)

08 de octubre, 2017

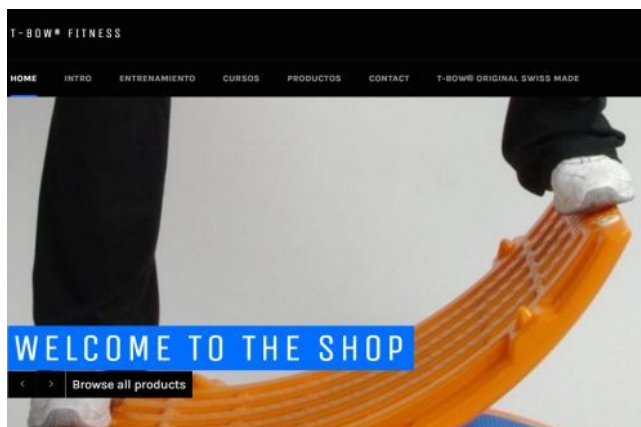
Salud-Fitness con T-BOW®



Salud-Fitness con T-BOW® Las especiales características del T-BOW® (arco con convexidad estable-inestable y concavidad inestable, alta reactividad a los más finos movimientos, con cantos estrechos y agujeros laterales para bandas elásticas, muy manejable y robusto soportando más de 300 kg) permiten ampliar y enriquecer extraordinariamente los entrenamientos orientados a una salud y fitness integral, tales como: Condición física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación). Coordinación (situaciones de balanceo y apoyo en equilibrio estático-dinámico). Ajustes posturales espacio-tiempo y rítmicos. Fortalecimiento de espalda y estabilidad articular (musculatura profunda). Mayor.....[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 en base a los 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 