



FINALIST OF THE ISPO BRANDNEW
AWARD 2006

OPINIONES

Prof. Dr. Oswald Oelz
Director de Medicina
Intensiva e Interna del
Hospital Triemli de Zurich;
Escalador Experimentado.



«El T-Bow es inteligentemente simple, extraordinariamente multifuncional y siempre útil para un buen entrenamiento: un requisito imprescindible para el fitness y la salud» »

«The T-Bow is clever simple, amazing multifuncional and always ready for a good workout: a must for fitness and health. »

Annelies Wieler
Educadora Postural
Escuela de Espalda.



«En nuestra escuela 'xund am zoo' utilizamos el T-Bow para mejorar la flexibilidad, la fuerza y la coordinación. Para mi el trabajo con el T-Bow es el entrenamiento ideal, porque es muy práctico y divertido» »

«In our school 'xund am zoo' we use the T-BOW to increase the flexibility, the strength and coordination. The T-BOW is for me the perfect trainer, because it's easy to use and makes a lot of fun. »

Sonny Schönbächler
Propietario de Centros de Fitness y Wellness Gymfit; Medalla de Oro Olímpica en Esquí Artístico Saltos Aéreos 1994.



«Quiero divertirme con mi entrenamiento y conseguir mis objetivos. Estoy encantado con el potencial de entrenamiento que ofrece el T-Bow» »

«I want to have fun with my training and reach my goals. I'm very enthusiastic about the T-BOW Powerworkout! »

new



swiss@made



El T-Bow ofrece excelentes opciones para entrenar capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la relajación; así como capacidades coordinativas, especialmente en condiciones de balanceo. Su forma arqueada facilita movimientos de gran amplitud y múltiples alternativas para fortalecer el tronco, estirar la columna vertebral y eliminar problemas de espalda.

The T-Bow offers excellent options to train conditional capacities such as endurance, strength, flexibility and relaxation; as well as coordination capacities, especially in balance conditions. The bow increases the range of motion for a more effective trunk training, stretches the spine and helps against back problems.

O T-Bow oferece excelentes opções para treinar capacidades condicionais como a resistência, a força, a flexibilidade e a relaxação e também as capacidades coordenativas, especialmente em situações de balanço. A sua forma encurvada facilita movimentos de grande amplitude para fortalecer o tronco, esticar a coluna vertebral e eliminar tensões das costas.

El T-Bow ofereix excel·lents opcions per a entrenar capacitats condicionals com la resistència, la força, la flexibilitat i la relaxació; així com capacitats coordinatives, especialment en situacions de balanceig. La seva forma arquejada facilita moviments de gran amplitud i múltiples alternatives per a enfortir el tronc, estirar la columna vertebral i eliminar problemes d'esquena.





☺ El T-Bow fascina a niños en sus juegos, a adultos de todas las edades en las sesiones de fitness en grupo o individuales, a deportistas en sus entrenamientos y a las personas que requieren tratamientos fisioterapéuticos. Los entrenamientos de balanceo con el T-Bow refuerzan las articulaciones y mejoran la confianza en situaciones de equilibrio.

☺ The T-Bow fascinates children in their play, to adults and seniors in group or individual fitness sessions, to athletes in training and to patients in therapy. Balance on the T-Bow strengthens all joints and improves confidence in equilibrium situations.

☺ O T-Bow fascina às crianças nos seus jogos, aos adultos de todas as idades nas sessões de fitness em grupo ou individuais, aos desportistas nos seus treinos e aos doentes nos seus tratamentos de fisioterapia. Os treinos de balanço com o T-Bow reforçam as articulações e melhoram a confiança em situações de equilíbrio.

☺ El T-Bow fascina a nens en els seus jocs, a adults de totes les edats en les sessions de fitness en grup o individuals, a esportistes en els seus entrenaments i a les persones que necessiten tractaments fisioterapèutics. Els entrenaments de balanceig amb el T-Bow reforcen les articulacions i milloren la confiança en situacions d'equilibri.





(S) El T-Bow permite la creación de ejercicios de diferentes niveles de dificultad y combinado con 1, 2 ó 3 bandas elásticas multiplica las posibilidades de carga para el entrenamiento de fuerza y postural.

(e) The T-Bow allows to create exercises of different levels of difficulty and combined with 1, 2 ó 3 stretching bands multiplies the possibilities of load for strength and postural training.

(P) O T-Bow permite a criação de exercícios de diferentes níveis de dificuldade e combinado com 1, 2 ou 3 faixas elásticas multiplica as possibilidades de carga para o treino de força.

(C) El T-Bow permet la creació d'exercicis de diferents nivells de dificultat i combinat amb 1, 2 ó 3 bandes elàstiques multiplica les possibilitats de càrrega per a l'entrenament de força i postural.



1

Calentamiento: 5-10 min.
Movimientos de step y movilidad articular, estirar los músculos de forma activa y dinámica.



básico:
Paso arriba y abajo.



paso-rodilla arriba:
Paso arriba y rodilla arriba.



chassé:
Paso lateral sobre el T-Bow.

2

Entrenamiento Cardiovascular y de Balanceo: 5-15 min.
De pie y apoyando un pie en el extremo, empuja siempre las rodillas hacia fuera.



Andando.



Andando amplio.



Andando rápido.



Balaneo adelante y atrás.



Balaneo rápido.

3

Entrenamiento de Fuerza
1-3 x 15 repeticiones.



Abdominales.



Músculos de la espalda baja.



Músculos frontales del hombro.



Músculos posteriores del hombro.



Músculos posteriores de la cadera.

4

Entrenamiento de Equilibrio y Estabilidad Postural
1 x 20-30 repeticiones.



Estiramiento diagonal.



Andando.



Balaneo del T-Bow.



Balaneo de lado a lado.

5

Vuelta a la Calma y Estiramientos
2-3 x 10 segundos de estiramiento, entre series: relajar y movilizar un poco



Músculos del cuello



Músculos posteriores de la pierna



Músculos frontales de la cadera



Rotación+Músculos del pecho



Estiramiento de la columna



Músculos de la pantorrilla.



Venta y Formación Exclusiva
España - Portugal - Andorra

T-BOW FITNESS SL
Barcelona
Tel-Fax: +34 93 357 17 34
Móvil: +34 629 65 92 00
info@t-bow.net
www.t-bow.net



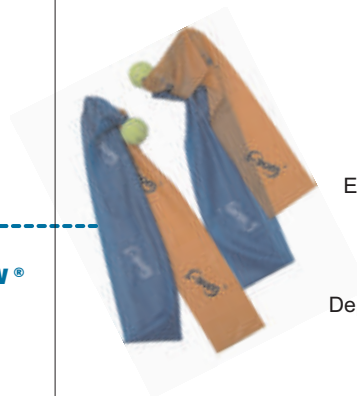
Formación Autorizada
ANEF
Formación de Técnicos del
Fitness
www.anef.eu

Soporte Técnico-Científico
EEB Sport Training Barcelona
www.sporttraining.org

T-Bow Switzerland
www.t-bow.com

INFORMACIONES DEL PRODUCTO

T-BANDS Set de Bandas Elásticas T-BOW®



(S) El T-Bow® es muy manejable, utilizable por ambos lados, antideslizante y apilable en un espacio reducido.

(E) The T-Bow® is practical, usable on both sides, has a non-slip cover, is stackable and requires little storage room.

(P) O T-Bow® é prático, pode utilizar-se pelos dois lados, não se desloca e pode empilhar-se num espaço reduzido.

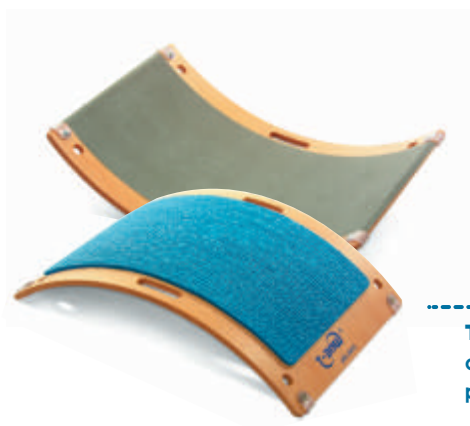
(C) El T-Bow® és pràctic, utilitzable per ambdós costats, antilliscant i apilable en un espai reduït.

MÁS INFORMACIÓN:
www.t-bow.net

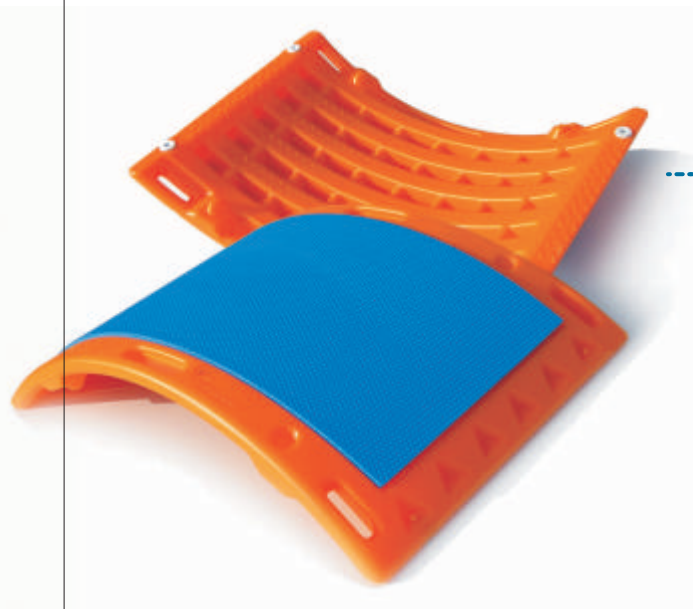


Sandra Bonacina
Creación y Desarrollo del T-Bow
T-Bow International Master Instructor
Profesora de Fitness y
Fisioterapia, Zurich University
Experta en Entrenamiento y Terapia Motriz

Viktor Denoth
Desarrollo del T-Bow
Profesor de Entrenamiento y
Deportes en la Naturaleza, Zurich University
Experto en Deportes de Montaña



T-BOW® MADERA NATURAL
dim.: 70 x 50 x 17 cm
peso: 4,5 kg



T-BOW® FIBRA SINTÉTICA
dim.: 70 x 50 x 15 cm
peso: 3,2 kg