

**APLICACIONES DE FISIOTERAPIA CON T-BOW®**  
**Presentación del Curso**  
**por**  
**Gonzalo Cámara-Navarro**



El T-Bow® como elemento de entrenamiento multifuncional nos permite aprovechar sus características para optimizar nuestros tratamientos dentro de la fisioterapia. Su superficie curvada así como su inestabilidad en posición de balanceo nos facilita la realización de ejercicios de tonificación, corrección postural y propiocepción de forma eficaz y segura.

El objetivo del empleo del T-Bow® en el campo de la fisioterapia no es el de ser aplicado como un método de tratamiento, si no como una herramienta que mejore, amplíe y optimice la aplicación de nuestras técnicas de tratamiento habituales.

La multifuncionalidad del T-Bow® permite que sea aplicado en prevención y recuperación de lesiones deportivas, en reeducación postural y en muchos otros tratamientos, como por ejemplo la escoliosis.



**CONTENIDOS DEL CURSO DE APLICACIONES DE FISIOTERAPIA CON T-BOW®**

**1. MIEMBRO SUPERIOR**

El T-Bow® nos permite trabajar sobre el miembro superior de forma tanto segmentaria como integral, pero es el complejo articular del hombro el más beneficiado por las múltiples opciones que nos permite el T-Bow®, y las T-Bands.

## 1.1. HOMBRO

El trabajo con el T-Bow® en el complejo articular del hombro nos va a permitir trabajar tanto la tonificación muscular de forma global e integradora, como la estabilidad escapulo-humeral. Para ambas tareas contamos con la ayuda de las T-Bands para ofrecernos distintos niveles de resistencia, y de la inestabilidad del T-Bow® en posición de balancín. Esta versatilidad nos permitirá trabajar desde el control a la fluidez. El T-Bow® nos será útil tanto en las fases de recuperación de la fuerza y el control motor en aquellas lesiones en las que el hombro haya permanecido inmovilizado durante cierto tiempo, como en casos de inestabilidad articular.

**Ejemplo:**

### Control escapulo-humeral



## 2. MIEMBROS INFERIORES

Gran parte del trabajo que podemos desarrollar con el T-Bow® sobre los miembros inferiores lo podemos hacer de forma integral implicando a todas las articulaciones del miembro inferior. Si lo deseamos, también podemos focalizar el trabajo en la articulación que nos interese.

### 2.1. CADERA

El trabajo con el T-Bow® en la articulación de la cadera nos permite tonificar la musculatura de la articulación tanto de forma segmentaria, como de forma global. Además nos permite mejorar el control articular así como la flexibilidad de la articulación.

**Ejemplo:**

### Control de la abducción en supino



## 2.2. RODILLA

Para el trabajo sobre la articulación de la rodilla el T-Bow® en posición de balancín supone una superficie inestable que estimula el trabajo propioceptivo que nos ayuda a mejorar la estabilidad lateral de la rodilla, el control de las rotaciones de la misma y la coordinación global controlada desde el S.N.C..



En posición de step, al colocarnos en los laterales del T-Bow®, podemos variar la alineación fisiológica del miembro inferior en el plano frontal pudiendo reproducir de forma controlada los principales mecanismos de lesión de la rodilla. Dentro de este trabajo, las T-Bands nos ayudan a generar fuerzas desestabilizadoras que acentúen el efecto de éste trabajo y además al mismo tiempo nos ayuda a potenciar la musculatura. Un entrenamiento regular bajo estas condiciones estimula tanto los propioceptores capsulares, tendinosos, ligamentosos, etc., como el sistema coordinativo a nivel de S.N.C..

**Ejemplo:**

**Prevención de esquinces de LLI**



## 2.3. TOBILLO

En los tratamientos de la articulación del tobillo el T-Bow® en posición de step nos permite reproducir el principal mecanismo de lesión de la articulación del tobillo. En función del nivel de trabajo que queramos desarrollar y del estado del tobillo a tratar, decidiremos una posición más medial o más lateral sobre el T-Bow®.

**Ejemplo:**

**Sentadillas monopodales con tobillo en inversión forzada**



### **3. COLUMNA VERTEBRAL**

#### **3.1. TONIFICACIÓN DE LA MUSCULATURA DEL TRONCO**

La curvatura del T-Bow® en posición de step permite una cómoda adaptación de las curvas fisiológicas de la columna, así como una mayor superficie de apoyo con respecto a una estructura plana. Esta característica unida a la resistencia que nos aportan las T-Bands, nos permite realizar un amplio abanico de ejercicios para fortalecer la musculatura del tronco.

**Ejemplo:**



#### **3.2. MUSCULATURA PROFUNDA - CONTROL POSTURAL**

La combinación del trabajo con el T-Bow® en posición de balanceo y la resistencia de las T-Bands tanto en balanceo como en step, nos permiten diseñar ejercicios de control postural estáticos y dinámicos que nos van a ayudar a trabajar el control postural a través de la musculatura profunda del tronco.

**Ejemplo:**

**Control postural con elongación de tronco**



#### **4. OTRAS APLICACIONES**

##### **4.1. CADENAS MUSCULARES**

La curvatura del T-Bow® en posición de step facilita el apoyo de determinadas zonas del cuerpo con curvas fisiológicas, por lo que favorece el estiramiento intersegmental, como en el caso de las cadenas musculares.

**Ejemplo:**

**Cadena anterior**



##### **4.2. PACIENTES DE LA TERCERA EDAD**

El T-Bow® en sus dos posiciones no permite realizar trabajos en pacientes de la tercera edad a nivel de coordinación, de tonificación, de flexibilidad y de equilibrio.

**Ejemplo:**

**Ejercicios de equilibrio**



#### **4.3. TRATAMIENTO DE ESCOLIOSIS**

El T-Bow® en posición de step facilita el trabajo específico para la escoliosis pudiendo realizar estos de forma más cómoda.

**Ejemplo:**

Corrección de escoliosis de 3 curvas



---

**T-BOW FITNESS SLU**



[www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)