

Bulgarian Squat Optimizacion con T-BOW®

by Marcelo Lasso and Ivan Farré-Sánchez

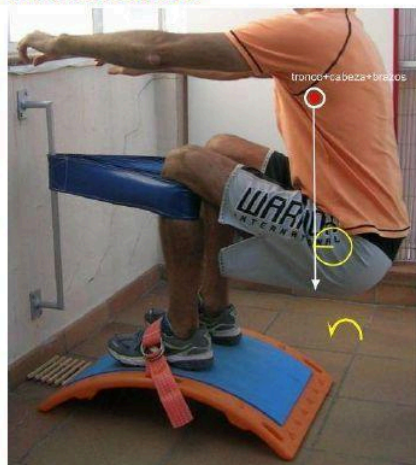


Seleccionamos algunos criterios para optimizar el ejercicio de Bulgarian Squat:

- Definir las cargas que proporcionen un equilibrio eficaz personalizado entre la fuerza submáxima, la fuerza rápida (más menos elástica-reactiva) y la fuerza resistencia.
- Un suelo plano y reactivo, con los pies descalzos y/o zapatillas de características similares a las de halterofilia, es lo más recomendado para las orientaciones hacia la fuerza submáxima. Soportes estables y seguros son necesarios para la carga-descarga de pesos altos.

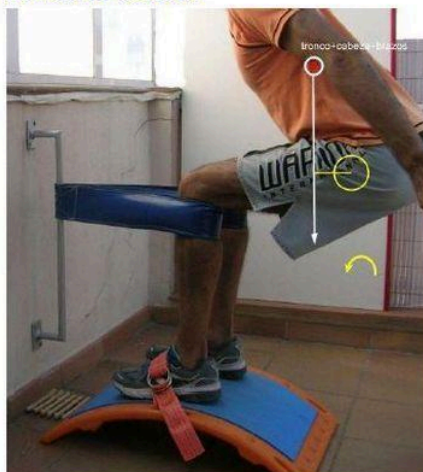
- No recomendamos las ejecuciones sobre superficies muy blandas, poco reactivas y con múltiples ejes de desequilibrio (como sobre un Bosu o utensilios similares), por su falta de aplicabilidad a las superficies donde regularmente nos movemos o practicamos deportes.
- Es relevante determinar la posición del tronco y la colocación de la/s carga/s, por su incidencia en el reclutamiento selectivo de la musculatura alrededor de la rodilla y de la cadera. Un artículo asesorado por profesor de biomecánica Jesús Dapena (Universidad de Bloomington, US) será de gran utilidad para los entrenadores:
<https://www.t-bow.net/post/squat-con-tmr-t-bow-implicaciones-musculares/> /
<https://www.t-bow.net/post/squat-with-tmr-t-bow-muscular-implications?lang=en>

VERTICAL TRUNK



Counterclockwise moment of force of the trunk+head+arms system in relation to the hip.

INCLINED TRUNK

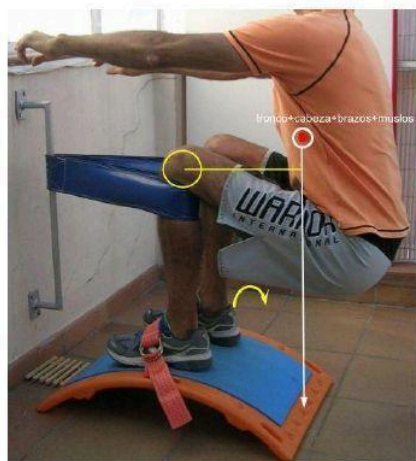


Counterclockwise moment of force of the trunk+head+arms system in relation to the hip.

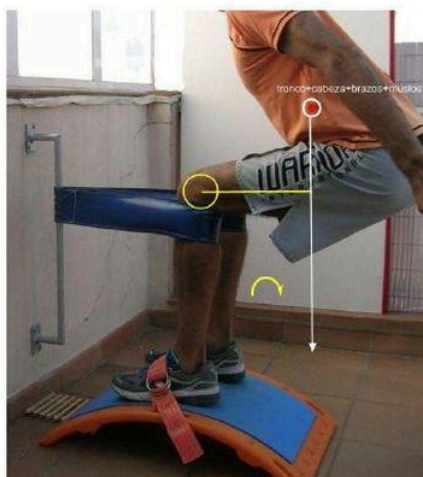
DECLINED TRUNK OR EXTENDED BACKWARDS



Clockwise moment of force of the trunk+head+arms system in relation to the hip.



Clockwise moment of force of the trunk+head+arms+thighs system in relation to the knee.



Clockwise moment of force of the trunk+head+arms+thighs system in relation to the knee.



Clockwise moment of force of the trunk+head+arms+thighs system in relation to the knee.

- Cuidar que el eje de gravedad de la rodilla esté centrado en el apoyo del pie, que la cadera no esté rotada para mantener la columna vertebral bien alineada, no inclinarse demasiado hacia la pierna trasera ni flexionarla mucho para evitar problemas en la rodilla con cargas altas y mantener el apoyo del pie con una flexo-extensión del tobillo equilibrada.

- Para enriquecer las condiciones de equilibrio en la Sentadilla Búlgara, combinándolas con las ejecuciones en suelo plano y reactivo, proponemos ejecuciones sobre el T-BOW® con un único eje de disequilibrio y muy reactivo para ajustes posturales rápidos y precisos (ver videos):
 - Opciones con pies descalzos en suelo plano-reactivo, apoyando el pie trasero en el arco del T-BOW® sobre el T-Box®, hecho que le permitirá ajustar la altura y le dará estabilidad.

https://www.youtube.com/shorts/LM_AWlBrJE



- Opciones de apoyo del pie delantero sobre la convexidad del T-BOW® en posición estable, con un eje de disequilibrio, longitudinal y transversal al pie.

<https://www.youtube.com/shorts/aGoyok8VlrU>

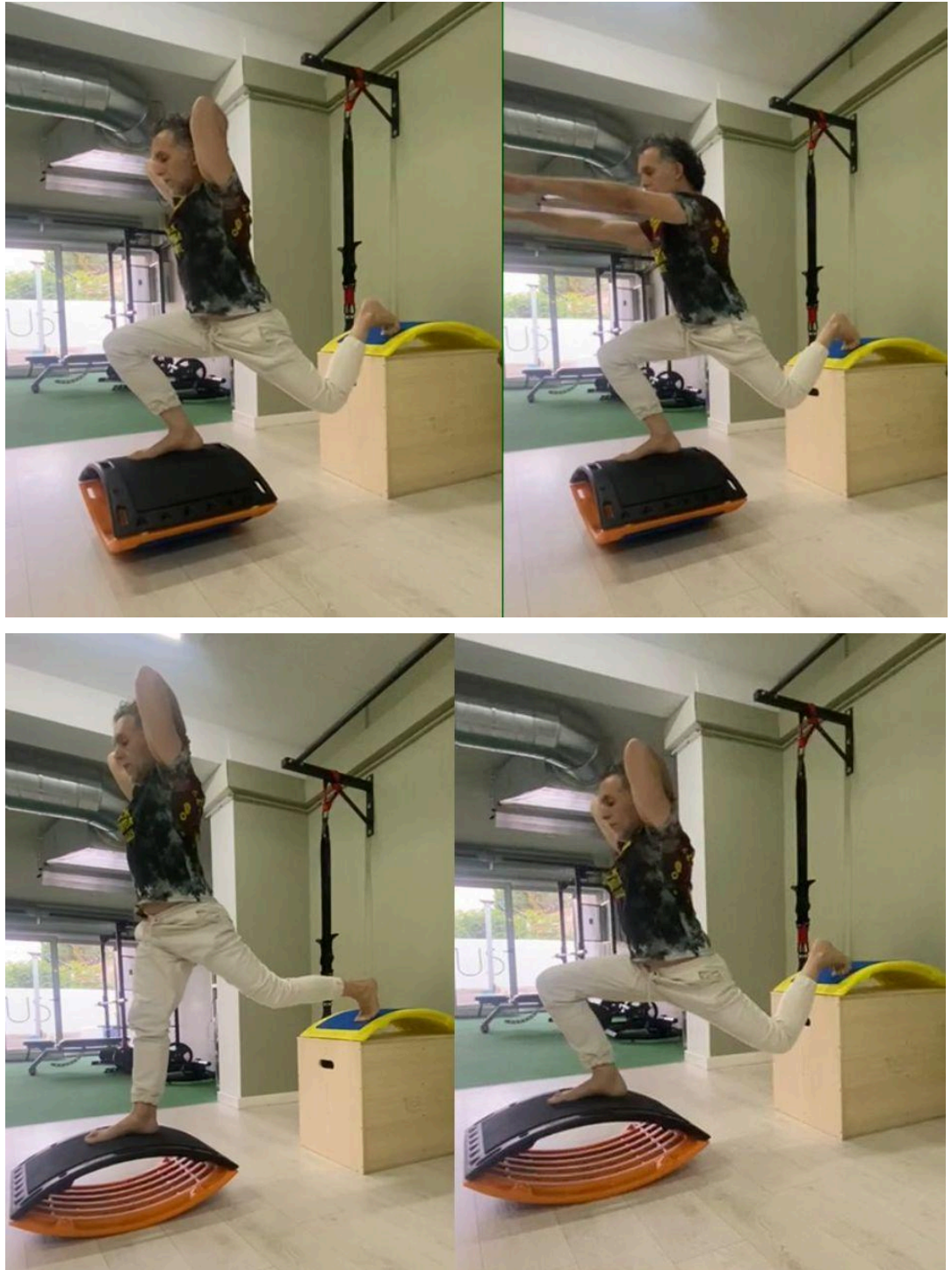
<https://www.youtube.com/shorts/jTQEu4KWkiM>



- Opciones de apoyo del pie delantero sobre la convexidad del doble T-BOW® en posición inestable, con un eje de disequilibrio, longitudinal y transversal al pie. Variantes:

- (a) apoyando el pie trasero en el arco del T-BOW® sobre el T-Box® (más estable),

<https://www.youtube.com/shorts/XNIksWA3-kl>



- (b) apoyando el pie trasero en una cinta colgante (más inestable).

<https://www.youtube.com/shorts/a4txfd5PgEU>

<https://www.youtube.com/shorts/7MTMtZs15tw>



- Opciones para apoyar el pie delantero sobre la concavidad del triple T-BOW® en posición inestable, con un eje de disequilibrio longitudinal y transversal al pie.

<https://www.youtube.com/shorts/oXsLJHBNUvg>

<https://www.youtube.com/shorts/MUX9k2javFM>



- * Considerar otras variaciones biomecánicas, sensoriales y perceptivas para enriquecer el equilibrio segmentario y global.
- * Considerar tanto las sobrecargas simétricas como las unilaterales, permitiendo así modificar los momentos de resistencia a través de la posición de los brazos y los ejes de aplicación de fuerza; utilizando materiales varios, como mancuernas, discos y barras, así como bandas elásticas y cables de tracción.

VIDEOS Bulgarian Squat Optimization with T-BOW®

- * Barefoot options on flat, reactive ground, placing the back foot on the arch of the T-BOW® on the T-Box®, which will allow you to adjust the height and provide stability.

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 1

https://www.youtube.com/shorts/LM_AWlBrJE

- * Options for supporting the front foot on the convexity of the T-BOW® in a stable position, with an axis of imbalance longitudinal and transverse to the foot.

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 2

<https://www.youtube.com/shorts/aGoyok8VlrU>

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 3

<https://www.youtube.com/shorts/jTQEu4KWkiM>

- * Options for supporting the front foot on the convexity of the double T-BOW® in an unstable position, with an axis of imbalance longitudinal and transverse to the foot. Variations:

(a) supporting the rear foot on the arch of the T-BOW® on the T-Box® (more stable),

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 4

<https://www.youtube.com/shorts/XNIksWA3-kl>

(b) supporting the rear foot on a hanging strap (more unstable).

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 5

<https://www.youtube.com/shorts/a4txfd5PgEU>

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 6

<https://www.youtube.com/shorts/7MTMtZs15tw>

- * Options for supporting the front foot on the concavity of the triple T-BOW® in an unstable position, with an axis of imbalance longitudinal and transverse to the foot.

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 7

<https://www.youtube.com/shorts/oXsLJHBNUvg>

Bulgarian Squat Optimization with T-BOW® 8

<https://www.youtube.com/shorts/MUX9k2javFM>