

T-Bow[®] Performance

The T-BOX[®]



INFORMACIÓN BÁSICA

Nombre del Producto:

T-BOX for the T-Bow®

Ejemplo de Extensiones de Espalda en la T-Box · Canal YouTube:

<https://bit.ly/T-BOXT-BowBackExtensions> / <https://youtu.be/jZAJDx1Jolw>

DESCRIPCIÓN DE LA T-BOX

La T-BOX amplía el entrenamiento de rendimiento y terapia con el T-Bow® al permitir colocarlo en una superficie elevada y en posiciones inclinadas, de forma segura, precisa y práctica. Dos de las características diferenciales del T-Bow® (arco similar a la típica lordosis lumbar fisiológica y alta reactividad para ajustes posturales rápidos y precisos) se potencian extraordinariamente para las extensiones de espalda, y la optimización de las movilizaciones columna-cadera, la fuerza del core y la relajación son llevados al siguiente nivel en fitness y deportes. Extra: también es una caja de salto con alturas de 53-63-73 cm.



APLICABILIDAD DE LA T-BOX



Desde 1995, cuando se desarrolló el T-BOW® a partir de las necesidades en fisioterapia y luego se abrió camino en el fitness y el deporte, se han probado diferentes experiencias para colocarlo en superficies elevadas e inclinadas, hasta 2022 cuando se crea el T-BOX para ampliar el entrenamiento y la terapia con el T-Bow® de forma segura, precisa y práctica, en las siguientes disposiciones:

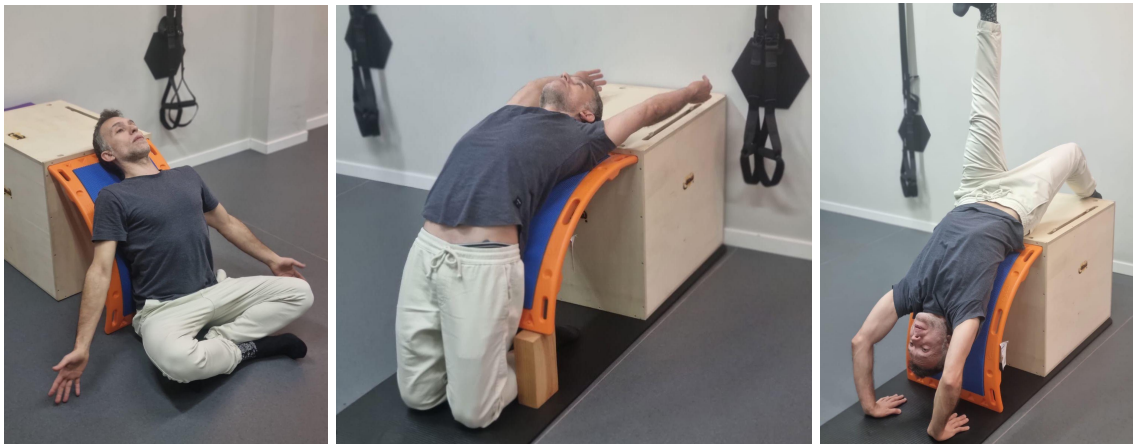
- **Posición A1 (altura 63 cm):** el T-BOX con el T-BOW® fijado por los 4 agujeros que estabilizan los 4 pies de goma del T-BOW®.



- **Posición A2 (altura 63 cm):** cuando la estructura A1 se coloca cerca de una espaldera de gimnasia, lo que permite colocar los pies o las manos en las barras de la escalera y la cadera-espalda-cuello en el T-BOW®.



- **Posición B1 (altura 63 cm):** el T-BOX con el T-BOW® fijado por uno de sus lados cortos en la ranura que hay en el lado corto del T-BOX y el otro lado corto del T-BOW® se coloca en el suelo o sobre dos ladrillos de madera (20-30-40 cm son alturas prácticas), uno a cada lado, pudiendo regular su inclinación y colocar la parte inferior de las piernas debajo del T-BOW®.



- **Posición B2 (altura 73 cm):** se inclina el T-BOX a la altura máxima y se coloca junto a una espaldera de gimnasia (distancia 63 cm), se fija el T-BOW® por uno de sus lados cortos en la rendija que ahora se encuentra la parte superior de la estructura, y el otro lado corto se coloca en una barra de la espaldera del gimnasio.



- **Posición C1 (altura 53 cm):** es una estructura similar a la Posición B1, pero el T-BOX está inclinado a la altura más baja. En la opción de usar dos ladrillos de madera para ajustar la inclinación, las alturas de 20-30 cm son prácticas.



- **Posición C2 (altura 63 cm):** es una estructura similar a la Posición B2, pero el T-BOX está inclinado a la altura más baja y se coloca junto a una espaldera de gimnasio. Tenga en cuenta que aquí el T-BOW® está más cerca de la espaldera (53 cm de distancia).



- **Posición D1 (altura 63 cm):** el T-BOX con dos T-BOW®, combinando la Posición A1 y la Posición B1.



- **Posición D2 (altura 63 cm):** cuando la estructura D1 se coloca cerca de una espaldera de gimnasia, lo que permite apoyar los pies o las manos en las barras de la espaldera y la cadera-espalda-cuello en uno o dos T-BOW®.
- **Posición E:** es el T-BOX solo, sin el T-BOW®, es decir un Plyo o Jumping Box, cuyas dimensiones _ largo: 73 cm, ancho: 53 cm y alto: 63 cm_ permiten movimientos típicos como el paso-ups y box jumps en 3 alturas diferentes.



El T-BOX en las posiciones A1 y A2 ya es único y una novedad ya que al poder colocar el T-Bow® en una posición elevada muy segura, el practicante tiene espacio libre para colgar su parte superior e inferior del cuerpo, siendo capaz de colocar la cadera, la parte superior/inferior de la espalda y el cuello en diferentes posiciones del arco del T-Bow®, supino, prono y lateral, proporcionando así una optimización extraordinaria para la movilización de la columna y las posturas de estiramiento, relajación y restauración de la espalda, y entrenamiento de fuerza del core, de una forma muy sana y eficaz, gracias al arco del T-Bow® que es estable, un poco más que la típica columna lumbar fisiológica, y muy reactivo para ajustes posturales finos y rápidos. Elegimos subir a YouTube un video corto de fotos de extensiones de espalda realizadas en el T-BOX:

<https://bit.ly/T-BOX-T-BowBackExtensions> (<https://www.youtube.com/watch?v=jZAJDx1Jolw>).

El T-BOX en todas las posiciones puede ampliar la optimización de la movilización de la columna y el estiramiento de la espalda. Cuando te estiras en el T-Bow® boca arriba, las vértebras parcialmente bloqueadas no pueden hundirse como lo harían en una gran pelota de gimnasia o aparatos más blandos como el Bosu, sino que reciben una ligera presión de movilización. También se puede movilizar y estirar segmentariamente.

Los T-BOX en las posiciones B y C son especialmente apropiados para posturas de relajación y restauración. Algunos de ellos también encajan muy bien en las posiciones A.

Los T-BOX en las posiciones A, B y C están especialmente indicados para el entrenamiento del core, con diferentes disposiciones posturales (antiflexión, antiextensión, antirotación y antiinclinación lateral). Las posiciones B2 y C2 están reservadas para alta intensidad, ya sea

movilizando piernas-cadera o tronco. El arco del T-Bow® brinda un mayor rango de movimiento y apoya la espalda anatómicamente correcta. La posición B2 es muy efectiva para estirar la cadena lateral (mayor flexibilidad costal).

El T-BOX en la posición C1 es especialmente apropiado para el Hip Thrust. El T-BOX debe colocarse contra una pared para lograr la máxima estabilidad. La parte superior de la espalda está muy bien apoyada y se pueden ajustar las alturas de la cintura escapular y los pies. Los deportistas de élite pueden mover pesos elevados ya que el T-Bow® resiste cargas estático-dinámicas de más de 400 kg.

Dado que las T-Bands son muy prácticas, son aplicables en todas las posiciones de la T-BOX.

El T-BOX en posición A2 es especialmente apropiado para ejercicios de fuerza con cargas extra como T-Bands, balones medicinales, mancuernas, discos y barras. Además, con la ayuda de la escalera es muy eficaz para fortalecer y estirar la cadena lateral (aumento de la flexibilidad costal).

Posición E: es el T-BOX solo, sin el T-Bow®, es decir un Plyo o Jumping Box, cuyas dimensiones _ largo: 73 cm, ancho: 53 cm y alto: 63 cm_ permiten movimientos típicos como el paso -ups y box jumps en 3 alturas diferentes.

Relevancia para la industria del fitness y la salud

Habiendo comprobado que el T-BOX aporta seguridad, precisión y practicidad al posicionamiento del T-Bow® elevado e inclinado, y que amplía mucho el rendimiento y el entrenamiento terapéutico con el T-Bow® como se ha señalado en el anterior capítulo, podemos asegurar que el T-BOX ayuda eficazmente a la optimización de la forma física, la salud y la terapia de sus usuarios.

En 1995 Sandra Bonacina (Profesora Universitaria de Fisioterapia y Fitness en la Universidad de Zurich, Suiza) comenzó el desarrollo del T-Bow® para entrenamiento y terapia en colaboración con Viktor Denoth (profesor universitario de deportes de montaña en la Universidad de Zurich, Suiza) en la ASVZ Asociación Deportiva Académica de Zúrich. En 2007, los expertos en movimiento de Sport Training Barcelona empezaron a colaborar con aplicaciones de fitness en grupo, entrenamiento físico y deportivo, terapia, yoga, pilates, holística postural y educación del movimiento. Selección de artículos técnicos: <https://www.t-bow.net/articulos>.

Motivación del usuario

El T-BOX con el T-Bow® es un diseño muy atractivo, que da mucha seguridad al usuario y motiva la práctica y la experimentación. Por ejemplo, para los adultos mayores a los que les cuesta bajar al suelo, ofrece un plus de atractivo y eficacia.

Calidad y diseño

El T-BOX se creó en 2022 en Súrria (Barcelona, España). Es una caja de madera diseñada para encajar perfectamente con el T-Bow®, muy robusta, con un peso de 20 kg, y dimensiones _ largo: 73 cm, ancho: 53 cm, y alto: 63 cm_, con 4 agujeros en la parte superior para fijar los pies de goma del T-BOW® junto con unos topes laterales, y 2 ranuras a medida de los lados cortos del T-BOW®, una en la parte superior y otra en el lado corto, ambas ajustadas a los bordes en la medida de lo posible, y con dos componentes internos de refuerzo, teniendo también orificios laterales para un manejo práctico.

El T-BOX es muy estable si el suelo es llano y no resbaladizo. Si no fuera así, se le añaden 8 pies de goma, como los del T-Bow®, para colocarlos en las bases de la caja, consiguiendo así una reactividad global muy estable.

Hay un diseño del T-BOX que se puede enviar sin ensamblar para mantener los costos lo más bajos posible y ahorrarle dinero en el envío.

El modelo para T-Bow® de madera natural solo sufre algunas modificaciones en los 4 agujeros para fijar los pies de goma.

Hay otro diseño del T-BOX en el que puedes abrirlo/cerrarlo y poner T-Bow®s y otras herramientas de entrenamiento dentro.

Por lo tanto, podemos ofrecer un T-BOX que se adapta al T-Bow® de plástico HDPE, que podría ser más atractivo para el fitness y el deporte, y otro T-BOX que se adapta al T-BOW® de madera natural, que podría ser una combinación más atractiva para estudios de yoga y pilates

y centros de terapia-rehabilitación, pero ambos tienen la misma funcionalidad y permiten variaciones de ejercicios aplicados a diferentes niveles de dificultad, desde fitness general hasta deportistas de élite.

Como extra, el T-BOX solo es un Plyo o Jumping Box, cuyas dimensiones _largo: 73 cm, ancho: 53 cm y alto: 63 cm_ permiten movimientos típicos como step-ups y box jumps, siendo un excelente herramienta para un área de entrenamiento de fuerza.

Usabilidad y funcionalidad

El T-BOX pesa 20 kg y tiene orificios laterales para un manejo práctico, lo que hace que sea muy fácil de mover y cambiar de posición. El T-Bow® se puede fijar en el T-BOX de forma segura, precisa y práctica, ahorrando tiempo en el cambio de ejercicios y creando así eficiencia en el entrenamiento global, especialmente cuando se trabaja con grupos.

Relación precio y rendimiento

El precio del T-BOX rondará el precio típico de un jumpbox de las mejores empresas del mercado internacional, lo que supone un precio extraordinariamente rentable para el comprador, ya que además de tener un típico jump box tienes un nuevo mundo de entrenamiento eficiente y motivador con el T-Bow® multifuncional para el rendimiento y la terapia.

Ecología y sostenibilidad

El T-BOX es una producción completamente nueva, es una construcción muy duradera y, a continuación, evidentemente, buscamos madera FSC de origen sostenible. Esto no es casual y va totalmente con nuestra filosofía. Desde el inicio del proyecto en 1995, ha habido una gran responsabilidad en la forma en que se fabrica el T-Bow® para tener un impacto mínimo en el medio ambiente. Por eso, el T-Bow® está fabricado con componentes de la mejor calidad, es reciclable y está tratado con estabilizadores ultravioleta para mantener sus propiedades funcionales durante muchos años: swing tras swing, repetición tras repetición. Fabricamos alta calidad, de por vida, minimizando el impacto ambiental y beneficiando la inversión de nuestros

clientes. Para la madera natural T-Bow® y T-BOX, buscamos madera certificada FSC de origen sostenible, que aspira a ser el "estándar de oro" para la madera "ecológica". Así, el T-BOX con el T-Bow® se convierte en un clásico atemporal para la optimización del movimiento.

Diseño y Producción

Josep Gras-Sibila (carpintero artístico) · Súrria · Barcelona · España

By TEAM T-BOW® SWITZERLAND & T-BOW® FIT INTERNATIONAL

Sandra Bonacina, Viktor Denoth, Iván Chulvi-Medrano, Melissa Renner, Gonzalo Cámara-Navarro, Iván Farré Sánchez, Leticia Pelegrín-Fernández, Yanina Ialorenzo, Nico Gil, Carlos Lirio-Ibáñez, Salvatore Nocerino, Maja Golubic-Tsirimokos, Marcelo Lasso, Debbie Kneale, F.X. García-Navarro, Anca Serban, J.L. Parreño-Catalán, Diana Serena, Fabio Bovi, Q. Reverter-Masià, D. Picó-Benet, Ángel Peruyera-Rubio & D. Ribera-Nebot.



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

