

# Propiedades diferenciales T-BOW®



## El T-BOW® como entrenamiento eficaz para una salud y fitness integral:

- Condición física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación).
- Coordinación (situaciones de balanceo y apoyo en equilibrio estático-dinámico).
- Ajustes posturales espacio-tiempo y rítmicos extraordinariamente precisos.
- Espalda equilibrada y articulaciones estables (activación de la musculatura profunda).
- El arco permite un mayor rango de movimiento que una superficie plana, y apoya la espalda anatómicamente y con estabilidad.
- Óptima emotividad, afectividad y bienestar.

Es aplicable a todas las edades, grupos diferenciados (niños, jóvenes, adultos, 3ª edad) y niveles de optimización motriz (iniciación, avanzados y alto rendimiento).

**Ámbitos de aplicación del T-BOW®:** Salud, Fitness, Wellness, Yoga, Optimización Postural, Pilates, Fisioterapia Motriz, Medicina Deportiva, Educación Física e Iniciación Deportiva, Alto Rendimiento, Deporte y Recreación.

**Multifuncionalidad T-BOW®:**

- Útil por ambos lados (como step curvado y como balancín de equilibrio) y combinable con materiales móviles y fijos, tales como pesos libres, mancuernas, kettlebells, barras, discos, balones lastrados, bandas-gomas elásticas, cinturón ruso, picas, pelotas, ...
- Especial multifuncionalidad y practicidad con las T-Band o bandas elásticas T-BOW®, que se colocan fácilmente en cualquiera de sus seis agujeros laterales.
- Las acciones con el T-BOW® posibilitan ejercicios desde muy fáciles, accesibles a los niveles más elementales de dominio motriz, a muy complejos.
- Apoyos efectivos con pies descalzos, con calcetines de buen grip en la planta y zapatillas deportivas en la versión de fibra sintética, y también en la versión original de madera con calcetines.
- Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- Manejable de forma práctica, antideslizante, resistente a altas sobrecargas (+ de 300 kg), tanto estáticas como dinámicas, y muy robusto para una larga vida útil. Fácil de mantener limpio y funcional.
- Apilable en un lugar reducido (gran ahorro de espacio) con una higiene óptima.

**Desarrollo técnico-científico del T-BOW® con expertos de alto nivel:**

- Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness y fisioterapéuticos creados por Sandra Bonacina, inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y de actividades físicas para la salud y el fitness en la Universidad de Zurich (Suiza) y el ASVZ Academic Sports Association Zurich ([www.asvz.ch](http://www.asvz.ch)).
- Desarrollo técnico-científico del T-BOW® por destacados expertos de la salud-fitness, la fisioterapia motriz, la educación física y del rendimiento deportivo de Sport Training Barcelona ([www.sporttraining.org](http://www.sporttraining.org)).

T-BOW® Inventado y producido en Suiza con estrictos controles de calidad.

Idea eficaz, inteligente y divertida.



VIDEO T-BOW® the most versatile exercise tool · fitness · health · training · therapy

<https://www.youtube.com/watch?v=d3AxQkE31ZI&t=1s>

*"Con el T-BOW® tenemos un maravilloso material para hacer mover a las personas.*

*Movimiento significa estar vivo y sano. Nos sentimos afortunados de aportar salud y reducir el estrés con programas de alta calidad para entrenar todos los aspectos de la condición física y la estabilidad profunda de las articulaciones. Así muchas personas tienen menos problemas de espalda usando el T-BOW®. Es fantástico que lo podamos usar en todas las edades y grupos. Estoy convencida que el T-BOW® será una referencia en todo el mundo por su alta calidad probada durante años".*



**Sandra Bonacina** (2010)

Inventora del T-BOW®, profesora universitaria de fitness y fisioterapia, Zurich University (Suiza).