



Entrenamiento Postural con T-BOW®

El T-BOW® y su desarrollo técnico son ideales para el entrenamiento postural.

Algunas de las propiedades más diferenciales del T-BOW® para el entrenamiento postural son:

- La propiedad elástica e inercial del T-BOW® en movimientos finos provoca cambios muy rápidos y reactivos en cualquier situación de equilibrio estático-dinámico, sobreestimulando los sistemas propioceptivos corporales; una situación muy beneficiosa para optimizar cualquier postura.
- En su posición inestable, el T-BOW® permite el balanceo (lateral, frontal y mixto) en apoyos simples y mixtos de pies, rodillas, caderas, tronco, manos, antebrazos, cabeza y en triple-cuádruple apoyo, sobre su superficie cóncava y sus bordes laterales.
- En su posición estable, el T-BOW® permite el apoyo de pies, rodillas, caderas, manos, antebrazos, tronco, cabeza y triple-cuádruple apoyo, sobre la colchoneta de su superficie convexa. El T-BOW® doble inestable permite los mismos apoyos que en su posición estable, pero en condiciones de equilibrio especialmente reactivas.
- El diseño arqueado del T-BOW® favorece una adaptación kinesiológica a las curvaturas de la columna vertebral y una gran estabilidad, potenciando (con grados de amplitud mayores que una base plana) su movilidad y fortaleciendo la extensión, flexión, inclinación lateral y rotación.

Perspectiva holística de la optimización postural

Para lograr una optimización postural holística, es necesario desarrollar interacciones preferentes entre todas las estructuras que constituyen la persona (condicionamiento, coordinación, cognición, socioafectividad, emocional-volitiva, creativo-expresiva, mental, etc.), tanto en situaciones estáticas como dinámicas, y los vínculos entre ambas.

Optimización postural intrasistémica e intersistémica

En cualquier opción de prioridades, podemos diseñar metodológicamente infinitas situaciones en las que se debe enfatizar tanto la optimización intrasistémica como la intersistémica.

PRIORIDADES PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA POSTURA ESTÁTICA

- Desarrollo muscular estático y equilibrado.
- Mantenimiento y mejora de la movilidad articular estática (flexibilidad y elasticidad).
- Conocimiento y práctica de las relaciones entre el centro de gravedad y la base de sustentación (equilibrio segmentario y global).
- Disociación estática entre la cintura escapular y la pélvica.
- Hiperestimulación sensorial (kinestésica-táctil, visual y vestibular).
- Educación respiratoria en posición estática.
- Educación de la relajación estática mediante la percepción postural estática (segmentaria y global) y el control tónico del reposo (intrasegmentario, intersegmentario y global).

PRIORIDADES PARA LA OPTIMIZACIÓN DINÁMICA DE LA POSTURA

- Desarrollo muscular dinámico y equilibrado.
- Mantenimiento y mejora de la movilidad articular dinámica (flexibilidad y elasticidad).
- Hiperestimulación sensorial dinámica (kinestésica-táctil, visual y vestibular).
- Educación respiratoria en posición dinámica.
- Educación interactiva de todas las capacidades de coordinación; con énfasis en (a) las condiciones de equilibrio estático-dinámico y (b) las condiciones de relajación dinámica mediante la percepción postural dinámica (segmentaria y global) y el control tónico de la actitud-acción (intrasegmental, intersegmental y global).

PRIORIDADES PARA LA OPTIMIZACIÓN DE SECUENCIAS DE POSTURAS ESTÁTICO-DINÁMICAS

- Fluidez y relajación del movimiento
- Equilibrio estático-dinámico
- Diferenciación rítmica
- Variabilidad rítmica
- Adaptación rítmica o temporal
- Sentido rítmico (Creatividad temporal)

Las posturas invertidas desempeñan un papel crucial en la optimización del entrenamiento postural.

By S. Bonacina, X. García-Navarro, H. Pérez-Vivas, I. Farré-Sánchez, D. Ribera-Nebot

Universidad de Zúrich (Suiza) y Universidad de Barcelona-Madrid (España)

Congreso Internacional Disportare 2018 · Universidad de Bohemia del Sur, República Checa · České Budějovice, 11-12 de octubre de 2018

REFERENCIAS

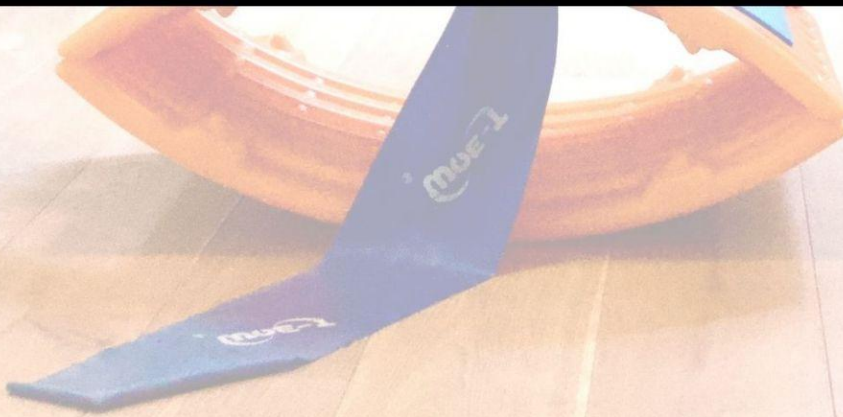
Seirullo Vargas F (1986). Apuntes de clase sobre educación del movimiento. Educación postural. Universidad de Barcelona.

Bonacina S, Psalman V, Chulvi-Medrano I, Ribera-Nebot D (2011). Aplicaciones del entrenamiento con dispositivos de inestabilidad a la salud y el rendimiento deportivo. Revista Studia Sportiva, 5:3, 387-394.

**Postural Training / Postural Optimization / Holistic Health / Balance and Coordination /
Relaxation and Fluidity / Postural Control / Rhythm / Strength-Balance /
Strength-Coordination**

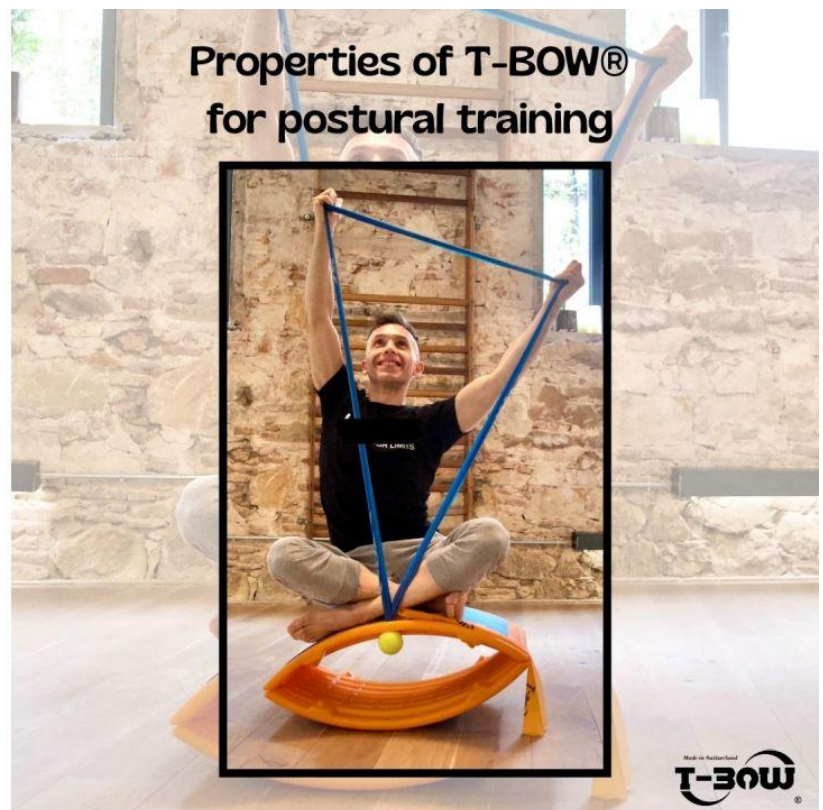
**Resistance-Balance / Resistance-Coordination / Back-Neck Balance / Flexibility -
Stretching / Mobility of the Back / Socio-Affectivity / Emotivity-Well-being /
Concentration / T-BOW® Training / T-BOW® Optimization / T-BOW® Health / T-BOW®
Wellness**

POSTURAL TRAINING WITH T-BOW®



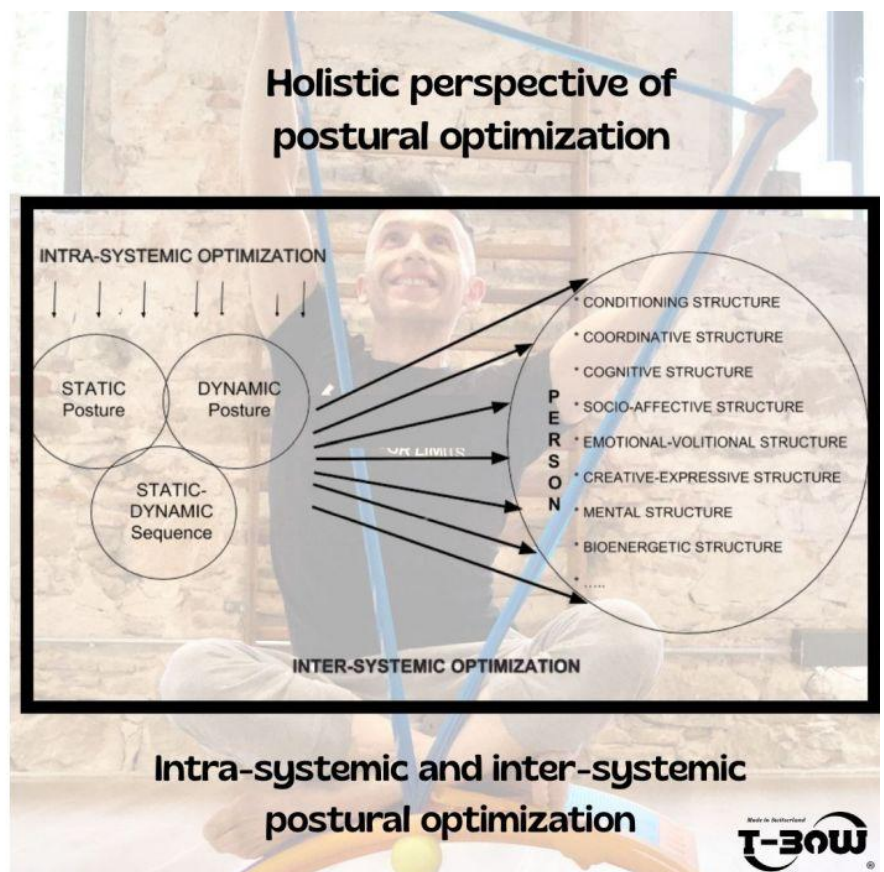
Made in Switzerland
T-BOW®

- The elastic and inertial property of the T-BOW® in fine movements causes very fast and reactive changes in any situation of static-dynamic balance, overstimulating the corporal proprioceptive systems; a very beneficial situation to optimize any posture.
- In its unstable position the T-BOW® allows rocking (lateral, frontal and mixed) in simple and mixed supports of feet, knees, hips, trunk, hands, forearms, head and in triple-quadruple support, on its concave surface and its lateral edges.
- In its stable position the T-BOW® allows support of feet, knees, hips, hands, forearms, trunk, head and triple-quadruple support, on the mat of its convex surface. The unstable double T-BOW® allows the same supports as in its stable position but in especially reactive balance conditions.
- The arched design of the T-BOW® favors a kinesiological adaptation to the curvatures of the spine and great stability, enhancing (with degrees of amplitude greater than a flat base) its mobility and strengthening in the extension, flexion, lateral inclination and rotation.

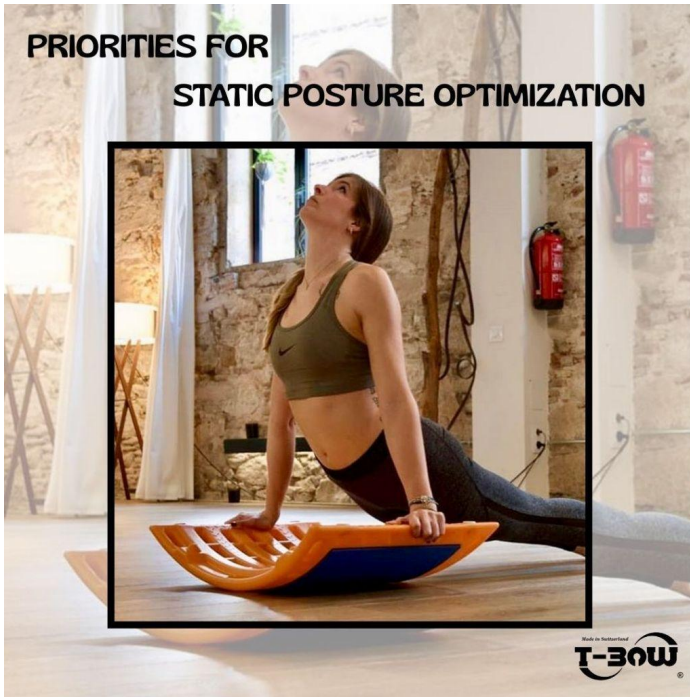


- **Holistic perspective of postural optimization**
To achieve an holistic postural optimization, preferential interactions must be developed among all the structures that constitute the person (conditioning, coordinative, cognitive, socio-affective, emotional-volitional, creative-expressive, mental, ...), both in static situations and in dynamic situations and the linkages between both.

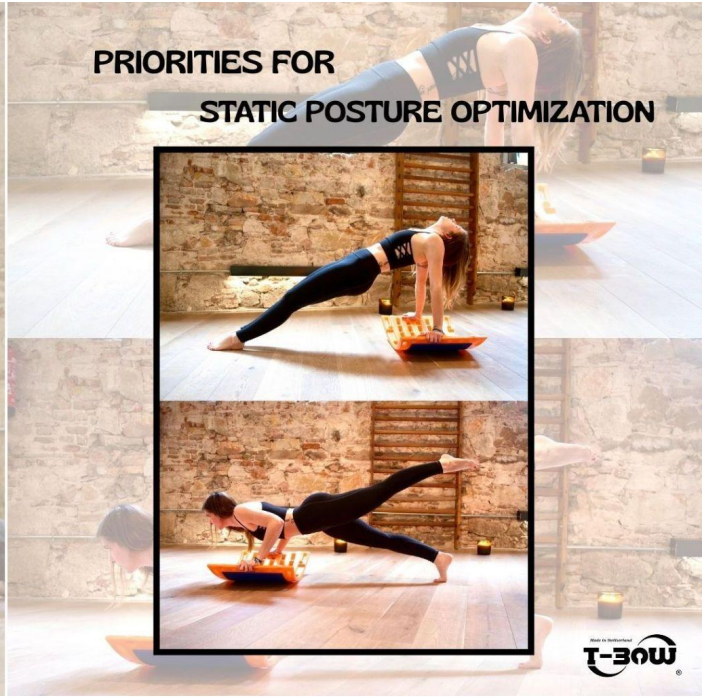
- **Intra-systemic and inter-systemic postural optimization**
In any option of priorities we can methodologically design infinite situations in which should be emphasized both the intra-systemic and the inter-systemic optimization.



PRIORITIES FOR STATIC POSTURE OPTIMIZATION



PRIORITIES FOR STATIC POSTURE OPTIMIZATION

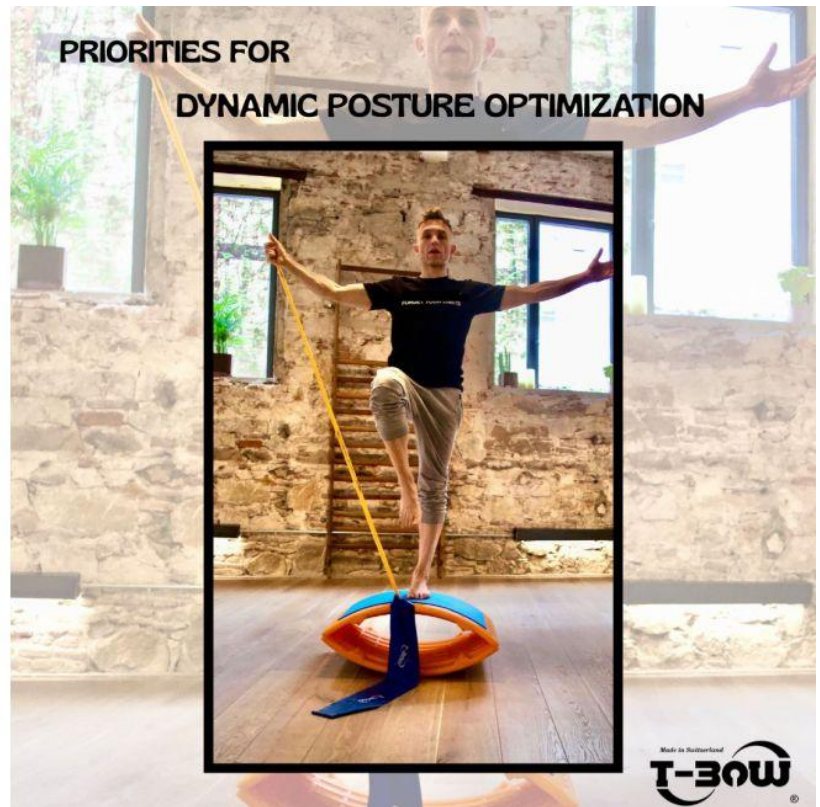


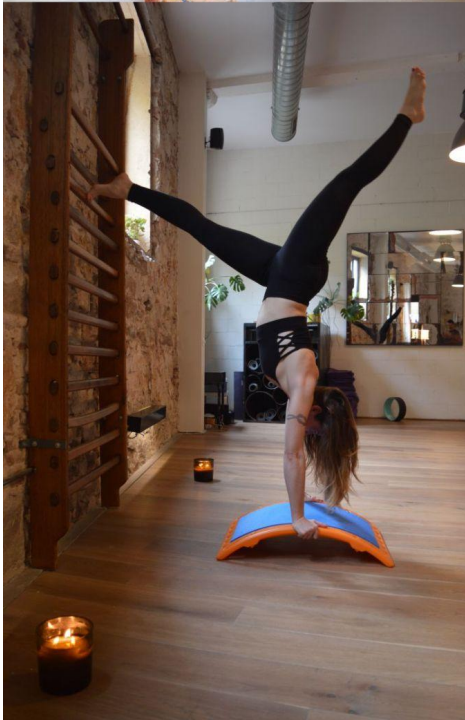
PRIORITIES FOR STATIC POSTURE OPTIMIZATION

- Static balanced muscular development.
- Maintenance-improvement of static joint mobility (flexibility and elasticity).
- Knowledge and practice of relations between the center of gravity and the base of support (segmental balance and global balance).
- Static dissociation between shoulder girdle and pelvic girdle.
- Sensory hyper-hypo stimulation (kinästhetik-tactile, visual, vestibular).
- Education of breathing in a static position.
- Education of static relaxation by static postural perception (segmental and global) and tonic control of rest (intrasegmental, intersegmental and global).

PRIORITIES FOR DYNAMIC POSTURE OPTIMIZATION

- Dynamic balanced muscular development.
- Maintenance-improvement of dynamic joint mobility (flexibility and elasticity).
- Dynamic sensory hyper-hypo stimulation (kinästhetik-tactile, visual, vestibular).
- Education of breathing in a dynamic position.
- Interactive education of all coordination capacities; emphasizing (a) conditions of static-dynamic balance and (b) conditions of dynamic relaxation by dynamic postural perception (segmental and global) and tonic control of attitude-action (intrasegmental, intersegmental and global).





PRIORITIES FOR SEQUENCES OF STATIC-DYNAMIC POSTURES OPTIMIZATION

- Fluidity and relaxation of movement
- Static-dynamic balance
- Rhythmical Differentiation
- Rhythmical Variability
- Rhythmical or Temporal Adaptation
- Rhythmical Sense



S. Bonacina, X. García-Navarro, D. Ribera-Nebot, H. Pérez-Vivas, I. Farré-Sánchez
 Zurich University (Switzerland) and Barcelona-Madrid University (Spain)

Properties of T-BOW® for Postural Training



(a) its elastic and inertial property in fine movements causing very fast and reactive changes in any situation of static-dynamic balance, overstimulating the corporal proprioceptive systems; (b) in its stable and unstable positions allows stabilized and rocking supports of feet, knees, hips, trunk, hands, forearms and head; (c) its arched design favors a kinesiological adaptation to the curvatures of the spine and great stability, enhancing its mobility and strengthening.

Priorities · Static Posture

Static balanced muscular development, maintenance-improvement of static joint mobility (flexibility and elasticity), knowledge and practice of relations between the center of gravity and the base of support (segmental balance and global balance), static dissociation between shoulder girdle and pelvic girdle, sensory hyper-hypo stimulation (kinästhetik-tactile, visual, vestibular), education of breathing in static position, education of static relaxation by static postural perception (segmental and global) and tonic control of rest (intra-segmental, intersegmental and global).

Priorities · Dynamic Posture

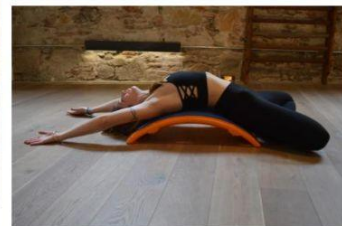
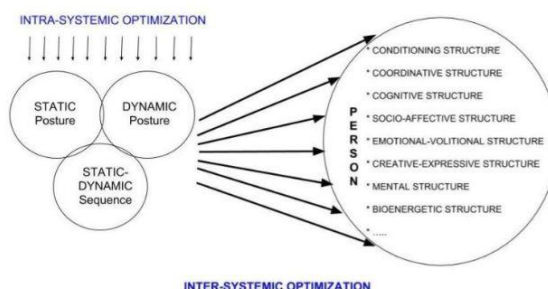
Dynamic balanced muscular development, maintenance-improvement of dynamic joint mobility (flexibility and elasticity), dynamic sensory hyper-hypo stimulation (kinästhetik-tactile, visual, vestibular), education of breathing in dynamic position, interactive education of all coordination capacities emphasizing: (a) conditions of static-dynamic balance and (b) conditions of dynamic relaxation by dynamic postural perception (segmental and global) and tonic control of attitude-action (intra-segmental, intersegmental and global).

Priorities · Sequences of Static-Dynamic Postures

Fluidity and relaxation of movement, static-dynamic balance, rhythmical differentiation, rhythmical variability, rhythmical adaptation, rhythmical sense.

Holistic perspective of Postural Optimization

To achieve an holistic postural optimization, preferential interactions must be developed among all the structures that constitute the person (Seirul-lo), both in static and dynamic situations, and in its sequences.



References

- Seirul-lo Vargas F (1986). Class notes on movement education. Posture education. Barcelona University.
 Bonacina S, Ribera-Nebot D, Psalman V, Chulvi-Medrano I (2011). Applications of Training with Instability Devices to Health and Sport Performance. Revista Studia Sportiva, 5:3, 387-394.

CONTACT: info@t-bowfitness.com