



Fundamentals of T-Band Training with the T-BOW®



Made in Switzerland
T-BOW®



La T-Band, inventada por Viktor Denoth en 2006, ofrece una fijación rápida y segura en cualquiera de los seis orificios laterales del T-BOW®, evitando que las bandas se rocen durante los entrenamientos.

T-Band 3 Niveles de Resistencia y Tensiones Variadas

Al utilizar 1 (simple), 2 (doble) o 3 bandas (combinando simples y dobles), los usuarios pueden crear:

- tres niveles de resistencia,
- generar tensiones estáticas y dinámicas variables,
- resistencias de carga crecientes y decrecientes,
- con opciones de variabilidad elástica-reactiva.



Múltiples Ejercicios de Tonificación, Posturales y Coordinación

Las bandas se pueden insertar en los orificios laterales del T-BOW®, lo que permite diseñar: ejercicios unilaterales y bilaterales simétricos o asimétricos

Perfecto para:

tonificar,
mejorar la postura,
mejorar la coordinación

tanto en posiciones estables como inestables del T-BOW®.



Combina ej.
unilaterales y
bilaterales, simétricos
y asimétricos, de
tonificación, postura y
coordinación, en las
posiciones estables e
inestables del T-
BOW®.

It combines unilateral and
bilateral, symmetrical and
asymmetrical exercises
for toning, posture and
coordination, in the stable
and unstable positions of
the T-BOW®.



Práctica diferenciación por colores para las Grupales Fitness

Las bandas T codificadas por colores facilitan transiciones rápidas entre bandas elásticas simples y dobles, lo que las hace ideales para sesiones de fitness grupales.

T-Band Training



Simple band
(black or orange
negra o naranja)
-intensidad



Doble band
(blue/azul)
+ intensity



GROUP FITNESS



Puedes usar la banda simple, la doble o ambas simultáneamente y con combinaciones por los agujeros laterales.

You can use the single band, the double band or both simultaneously and with combinations through the side holes.



Optimizando el Entrenamiento de Fuerza

Para un desarrollo óptimo de la fuerza, combine:

Entrenamiento con bandas elásticas

Ejercicios con peso corporal

Ejercicios con pesos libres y

Ejercicios con balones medicinales;

identifique qué prioridades de fuerza:

Fuerza máxima

Fuerza rápida

Fuerza resistencia

son las más adecuadas para cada persona.



Muy interesante en distintas posiciones corporales. *Very interesting in different body positions.*



Desarrollo del Entrenamiento de T-Bands con T-BOW®

Desde 2006, Viktor Denoth y Sandra Bonacina han desarrollado técnicas prácticas de entrenamiento y terapia que integran las T-Bands y el T-BOW®.

El conocimiento, la experiencia y la creatividad de diversos entrenadores han enriquecido las propuestas. Algunos ejemplos en fotos y videos incluyen:

(a) Ejercicios en pareja utilizando uno o dos T-BOW en posiciones estables e inestables, alternando movimientos con peso corporal o peso libre con ejercicios de entrenamiento terapéutico con T-Bands (por Adrienn Banhegyi y Marcelo Lasso);



Made in Switzerland
T-BOW®



(b) Optimización de las habilidades de diferenciación intersegmentaria mediante el uso de dos T-Bands o una combinación de una T-Band y un peso libre (por Madelein Perk, Ivan Farré-Sánchez, Salvatore Nocerino y Marcelo Lasso).



Intersegmentary Differentiation with T-Bands



Videos Training T-Bands with T-BOW®

Encuentra una selección de videos of T-Band Training with T-BOW®:

<https://www.youtube.com/@TBOW-Fitness1/playlists>

(list T-Band Training)

Direct link to the list:

https://www.youtube.com/watch?v=wb_4lopc2PU&list=PLNganeM8Ww2iDtEqIG5hRlwgHtjcDHUAb

T-BAND TRAINING with T-BOW®





www.t-bow.net