

T-Box[®] • Back Stretching & Mobility

Extensión de Espalda Básico en el T-BOW[®] encima del T-Box[®]

by Maja Tsirimokou



Extensión de Espalda Básico en el T-BOW® encima del T-Box®

by Maja Tsirimokou

Sandra Bonacina (profesora de fisioterapia en la Universidad de Zúrich e inventora del T-BOW®) señala tres elementos cruciales para una correcta técnica de decúbito dorsal:

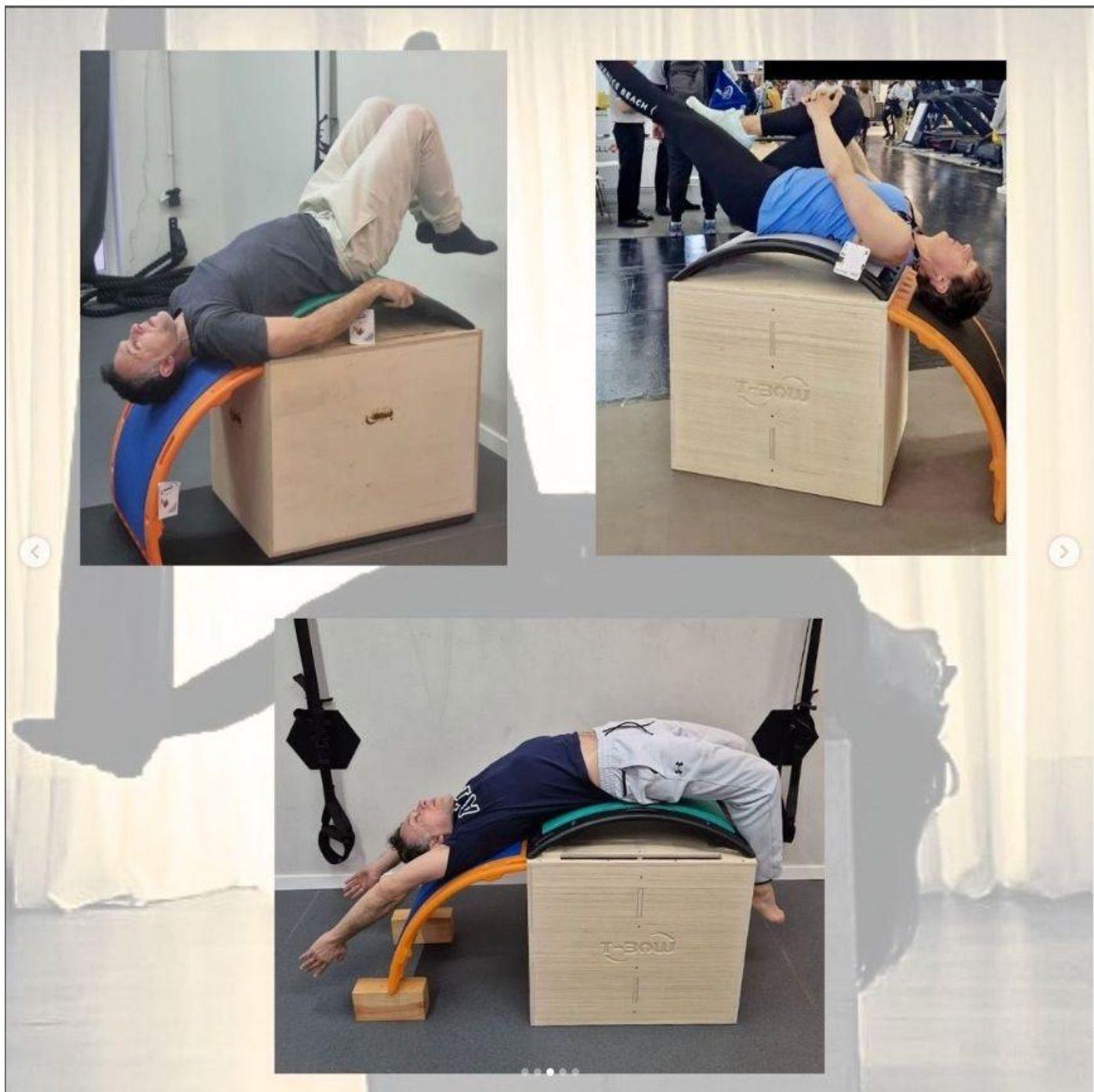
1. Asegurarse de que todas las vértebras estén en contacto con el arco.
2. Mantener una línea recta entre el cuello y la cabeza.
3. Asegurarse de que las nalgas toquen el suelo.

En las extensiones de espalda con el T-BOW® en el T-Box®, como en el ejemplo del vídeo (<https://www.youtube.com/shorts/4UB3yEh8c9g>), la posición elevada del T-BOW® permite al terapeuta tener espacio libre para colgar la parte superior e inferior del cuerpo, lo que no solo permite que la cadera esté alineada con la columna lumbar y en contacto con el arco anatómico lumbar, sino que también permite bajar las piernas, ejercitando la flexibilidad de los flexores de la cadera, factores clave para una extensión de espalda saludable.



Al alternar la elevación de cada pierna, además de obligar a controlar la inercia rotacional de la columna, se reduce la tracción descendente de la cadera y el ajuste de las vértebras con el arco puede ser más preciso.

Se recomienda encarecidamente no hiperextender la columna cervical colgándola hacia atrás, aunque algunos atletas jóvenes no suelen tener problemas con esta acción, como el practicante de este video.



Un T-BOW® adicional en el T-Box® puede adaptar con precisión la posición del cuello, proporcionando de esta manera una extensión de la espalda extraordinariamente saludable de toda la columna.



Arch Adapted to Natural Lordosis of the Lumbar Spine



45-degree arch for the T-Bow® Wood.
40-degree arch for the T-Bow® Plastic.

Natural Lumbar Lordosis
40-50 degree arch
Diff. gender, age and condition



The only one on the market !!



a. Partially blocked vertebrae receive mobilizing pressure to promote the natural lordosis when lying backwards on the T-BOW®. Unlike softer tools such as Swiss balls or Bosu, the T-BOW® prevents the spine from sinking, ensuring proper alignment.

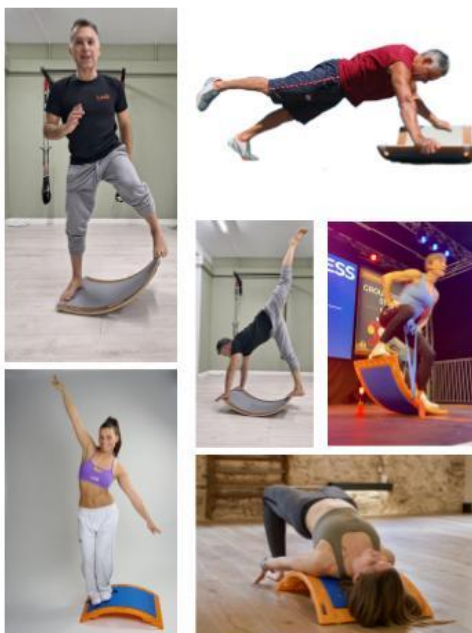
b. The T-BOW® allows for strengthening the abdominal muscles through a greater range of motion while maintaining a stable natural lumbar lordosis and proper movement pathway.



Fine Postural Adjustment:

The T-BOW®'s high reactivity, lightweight and single axis of instability allows for precise and rapid adjustments in posture to optimize:

- Deep joint stability.
- Balance and coordination applicable to daily life and sports.
- Very rapid changes in posture.
- Creation of balance challenges accessible to many individuals.
- Versatile as a curved step and a swing.



Find more options in this article (Optimizing T-BOW® training with the T-Box®):

<https://www.t-bow.net/post/t-box-optimizing-t-bow-training>

https://www.t-bow.net/files/ugd/475049_ab6ebf37febo41a7bce8ca93d2262e95.pdf?lang=en

Kinesiological Adaptation to Natural Lumbar Lordosis: the T-BOW®, Unique on the Market:

<https://www.t-bow.net/post/tips-of-backward-lying-on-the-t-bow-by-s-bonacina?lang=en>

Tips of Backward Lying on the T-BOW® by Sandra Bonacina:

<https://www.t-bow.net/post/tips-del-estiramiento-de-espaldas-sobre-el-t-bow-by-s-bonacina>



www.t-bow.net