

T-BOW® Performance

El T-Box®



Optimizando el Rendimiento del T-BOW®
Enero 2023 - Septiembre 2024

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO · El T-Box®

El T-Box® optimiza el rendimiento del T-BOW® al permitir que se coloque en superficies elevadas e inclinadas de manera segura, precisa y práctica. Dos características destacadas del T-BOW®: su arco, que imita la curvatura natural de la columna lumbar, y su alta reactividad para ajustes posturales rápidos y precisos, se elevan enormemente. Esta optimización beneficia enormemente las extensiones de espalda, las movilizaciones de columna y cadera, los ejercicios de fuerza del core, el Hip Thrust y las posturas para la relajación y el desbloqueo de las vértebras de la columna. Además, el T-Box® sirve como un cajón de salto versátil con alturas ajustables de 53, 63 y 73 cm. También se puede combinar con una espaldera de gimnasio para optimizar una amplia gama de opciones de entrenamiento y terapia.





APLICABILIDAD del T-Box®

Desde su desarrollo en 1995 por la fisioterapeuta suiza Sandra Bonacina, el T-BOW® ha evolucionado desde una herramienta diseñada para la fisioterapia hasta convertirse en un recurso valioso en el fitness y el deporte. A lo largo de los años, se exploraron varios métodos de uso en superficies elevadas e inclinadas, lo que llevó a la creación del T-Box® en 2022. El T-Box® mejora el rendimiento y las capacidades de entrenamiento terapéutico del T-BOW® de forma segura, precisa y práctica, ofreciendo las siguientes posiciones:

- **Posición A1** (altura 63 cm): el T-Box® con el T-BOW® encima fijado por los 4 orificios 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 gimnasio, posibilitando 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® se fija por uno de sus lados cortos en la ranura que se encuentra en el lado corto del T-Box® y el otro lado corto del T-BOW® se coloca en el suelo o sobre dos bloques de madera (20-30-40 cm son alturas prácticas), uno a cada lado, posibilitando regular su inclinación y colocar la parte inferior de las piernas debajo del T-BOW®.





- **Posición B2** (altura 73 cm): el T-Box® se inclina hasta la altura más alta y se coloca al lado de una espaldera de gimnasio (distancia 63 cm), el T-BOW® se fija por uno de sus lados cortos en la ranura que ahora está en la parte superior de la estructura, y el otro lado corto se coloca sobre una barra de la espaldera de gimnasio.



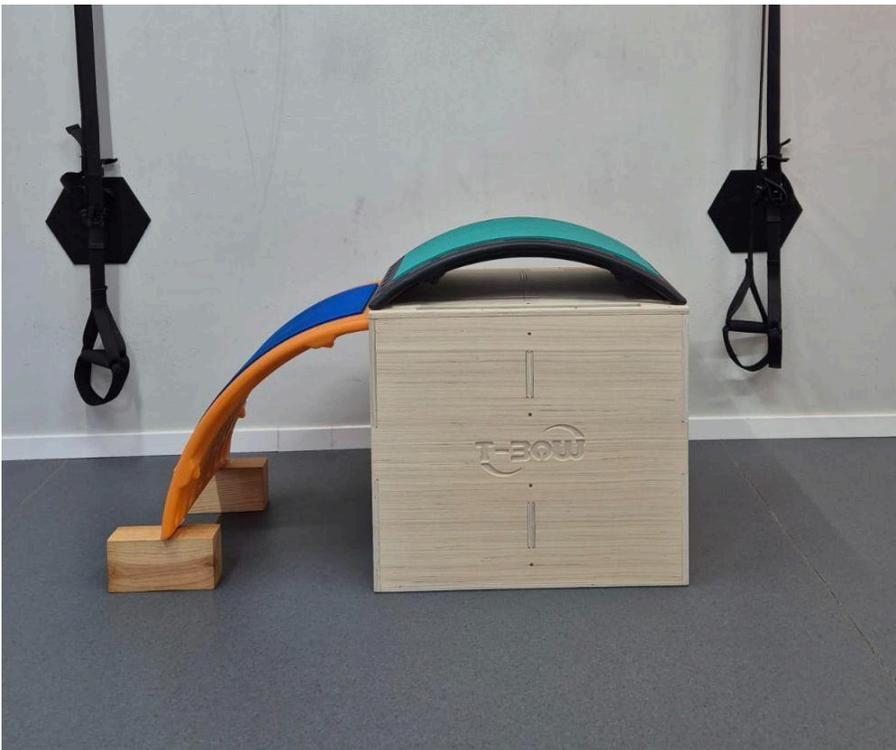
- **Posición C1** (altura 53 cm): es una estructura similar a la Posición B1, pero el T-Box® está inclinado hasta la altura más baja. En la opción de utilizar dos bloques de madera para ajustar la inclinación, resultan prácticas alturas de 20-30 cm.



- **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 colocado al lado de una espaldera de gimnasio. Aquí el T-BOW® está más cerca de la espaldera de gimnasio (distancia de 53 cm).



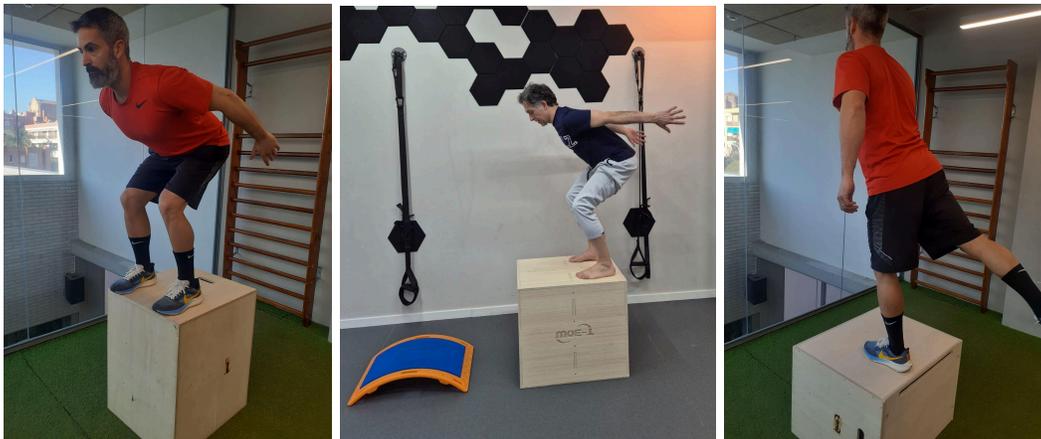
- **Posición D1** (altura 63 cm): el **T-Box®** con dos T-BOW®, combinando la Posición A1 y la Posición B1.





- **Posición D2** (altura 63 cm): cuando la estructura D1 se coloca cerca de una espaldera de gimnasio, es posible apoyar los pies o las manos en las barras de la escalera 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 Box o Jumping Box, cuyas dimensiones _ largo: 73 cm, ancho: 53 cm, y alto: 63 cm _ permiten movimientos típicos como step-ups y saltos al cajón en 3 alturas diferentes.



El **T-Box®** en **posiciones A1 y A2** es ya único y una novedad porque 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, pudiendo colocar la cadera, la espalda superior/inferior 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 el estiramiento de la espalda, la relajación y las posturas reparadoras, y el entrenamiento de la fuerza del core, de forma muy sana y eficaz, gracias al arco del **T-Bow®** que es estable, adaptado a la típica columna lumbar fisiológica, y muy reactivo para ajustes posturales finos y rápidos.

El **T-Box®** en **todas las posiciones** puede optimizar la movilización de la columna y el estiramiento de la espalda al siguiente nivel. Al tumbarse sobre el T-BOW® boca arriba, las vértebras parcialmente bloqueadas no pueden hundirse como lo harían en una herramienta más blanda como el bosu o el balón suizo, pero reciben una ligera presión movilizadora. También se puede movilizar y estirar la espalda segmentariamente.

El **T-Box®** en las **posiciones B y C** es especialmente apropiado para posturas de relajación y recuperación. Algunas de ellas también encajan muy bien en las posiciones A.

El **T-Box®** en las **posiciones A, B y C** es especialmente apropiado para el entrenamiento del core, con diferentes disposiciones posturales (anti-flexión, anti-extensión, anti-rotación y anti-inclinación-lateral). Las **posiciones B2 y C2** están reservadas para alta intensidad, ya sea movilizandando piernas-cadera o tronco. El arco del T-Bow® proporciona un mayor rango de movimiento y sostiene la espalda anatómicamente de forma correcta. La **posición B2** es muy eficaz 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 la altura de la cintura escapular y de los pies se puede ajustar. Los atletas de élite pueden mover pesos elevados, ya que el T-BOW® resiste cargas estáticas y dinámicas de más de 350 kg.

Dado que **las T-Bands** se fijan de forma práctica al T-Bow®, se pueden utilizar **en todas las posiciones del T-Box®**.

El **T-Box®** en la **posición A2** es especialmente apropiado para ejercicios de fuerza con cargas adicionales como **T-Bands, balones medicinales, mancuernas, discos y barras**. Además, con la ayuda de la espaldera 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 Box o **Jumping Box**, cuyas dimensiones _ largo: 73 cm, ancho: 53 cm, y alto: 63 cm _ permiten movimientos típicos como step-ups y saltos al cajón en 3 alturas diferentes.

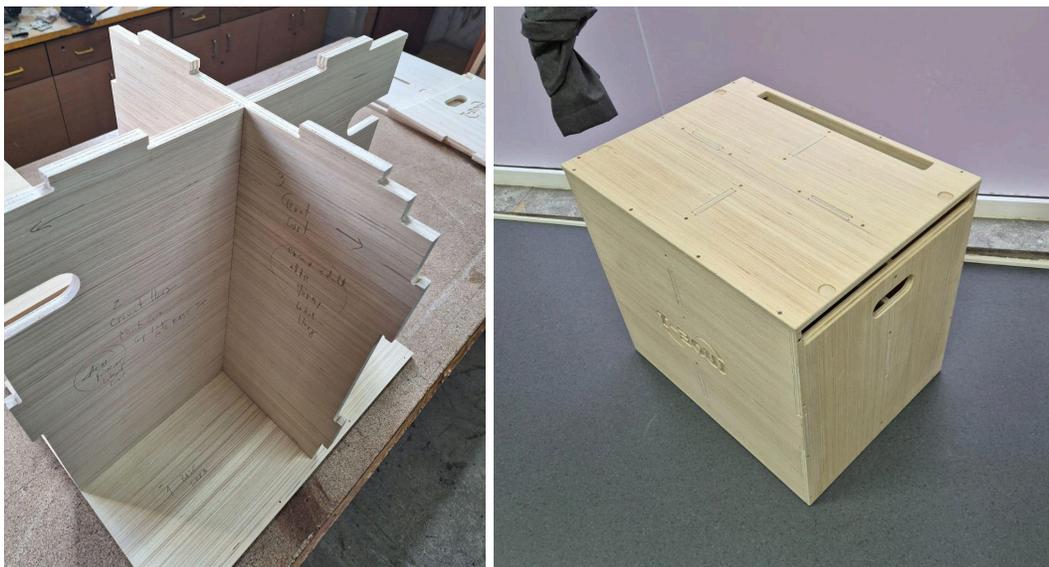
Relevancia para el Fitness y la Salud

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 capítulo anterior, podemos asegurar que el T-Box® ayuda de forma efectiva a la optimización del fitness, la salud y la terapia de sus usuarios.

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 & diseño

El T-Box® se desarrolló en 2022 en Súría (Barcelona, UE) y se sometió a varias optimizaciones en 2023, incluida la introducción de una versión diseñada para el Wood T-Bow®. Esta robusta caja de madera está diseñada para adaptarse perfectamente al T-Bow®, está hecha de madera E-Wood de álamo, pesa 20 kg y mide 73 cm de largo, 53 cm de ancho y 63 cm de alto. Tiene cuatro orificios superiores para fijar de forma segura los pies de goma del T-Bow®. También incluye dos componentes internos de refuerzo cruzado para una mayor resistencia y estabilidad, así como orificios laterales para un manejo práctico, lo que hace que sea muy fácil de mover y cambiar sus posiciones.



El T-Box® es muy estable si el terreno es plano y no resbaladizo. Si no fuera así, se le añaden 4 pies de goma, como los del T-Bow®, para colocarlos en las bases de la caja, consiguiendo así una consistencia de reactividad muy estable.

Existe un diseño de la T-Box® que se puede enviar desmontada para mantener los costes lo más bajos posibles y ahorrar dinero en el envío.

El modelo para el T-Bow® de madera incluye pequeñas modificaciones, como cuatro agujeros para asegurar los pies de PVC, lo que da como resultado un tamaño ligeramente mayor.



Existe otro diseño de la T-Box® en el que se puede abrir/cerrar y colocar T-Bow® y otros útiles de entrenamiento en su interior.

Por tanto, podemos ofrecer una T-Box® que se adapte al T-Bow® de plástico HDPE, que puede resultar más atractiva para fitness y deporte, y otra T-Box® que se adapte al T-BOW® de madera, que puede ser una combinación más atractiva para estudios de Yoga y pilates y centros de terapia-rehabilitación, pero ambas 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® por sí solo es una 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 una excelente herramienta para una zona de entrenamiento de fuerza.

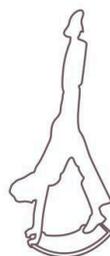
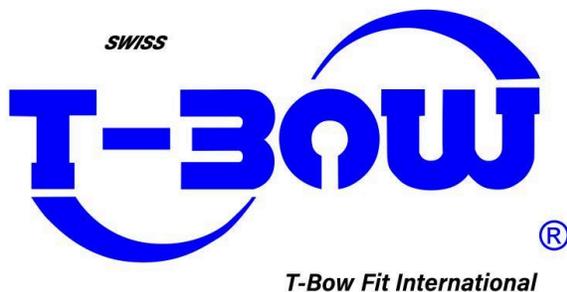
Ecología & Sostenibilidad

El T-Box® es una construcción muy duradera y, evidentemente, buscamos madera FSC de origen sostenible. Nuestro compromiso con la responsabilidad medioambiental ha guiado el proyecto T-Bow® desde su inicio en 1995. Damos prioridad a los componentes reciclables de alta calidad y utilizamos estabilizadores ultravioleta para garantizar la durabilidad durante años de uso. Nuestro enfoque en la sostenibilidad se extiende a los T-Bow® y T-Box® de madera natural, que están hechos de madera de origen sostenible con certificación FSC, lo que representa el "estándar de oro" para los materiales ecológicos. Juntos, el T-Box® y el T-Bow® crean un clásico atemporal para optimizar el movimiento al mismo tiempo que minimizan el impacto medioambiental y maximizan la inversión del cliente.

Diseño & Producción

La idea y el diseño funcional fueron desarrollados por el equipo de expertos de T-Bow Fit International.

La producción y el diseño técnico estuvieron a cargo de Josep Gras-Sibila, carpintero artístico, en 2022, con versiones optimizadas creadas por Josep Gras-Sibila y Xavier Gangoells en 2023 en Fusteria Gangoells en Súria (Barcelona, UE).



Atletas de las fotos que también han contribuido en las training ideas

Carlos Lirio-Ibáñez e Iván Farré-Sánchez



Videos desde Agosto 2024

Video T-Box® for global possibilities:

<https://www.youtube.com/watch?v=DwYXPKFsoO8>

Video T-Box® for Back Extensions I:

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





T-Bow® Fit International

Shape your business according to your preferences. Connect with our team of business specialists to explore the details of our personalized approach.

General Inquiries

info@t-bow.net

Sales and Distribution

sales@t-bow.net

Education and Development

education@t-bow.net

Phone: +34 936 07 33 77

Website: www.t-bow.net

T-BOW® International · Headquarters

In Stierwisen 7 / 8602 Wangen ZH / Switzerland

T-BOW® Fit International · Worldwide Distribution

Angel Guimera 21 / Suria 08260 BCN / Europe

Main Office in L'Arboç 43720 TA / Logistics in Manresa 08243 BCN



www.tbow.fit →

