



ARCO DE ENTRENAMIENTO MULTIFUNCIONAL Y TERAPIA MOTRIZ - TRAINING & THERAPY BOW
www.t-bow.net/com

Con el T-Bow se puede entrenar la resistencia cardiovascular, la fuerza, la coordinación especialmente en condiciones de balanceo y la flexibilidad.

El T-Bow presenta unas aberturas bilaterales para sujetar fácilmente las 3 bandas elásticas y poder desarrollar 3 niveles de fuerza.

El T-Bow fascina tanto a niños como a adultos y es ideal para clases de fitness en grupo y entrenamientos individuales.

El T-Bow es muy manejable, utilizable por ambos lados, antideslizante y apilable en un espacio reducido.

Finalista de los Premios SPO Brand New Award 2006.



El T-Bow fue inventado por Sandra Bonacina y desarrollado con Viktor Denoth - profesores de Educación Física y Fisioterapia de la Universidad de Zurich. Fabricado en Suiza y patentado internacionalmente.



Contact Material: Viktor Denoth
denoth@asvz.ethz.ch / +41-(0)76-3960064
Contact Courses: Sandra Bonacina
sabofig@bluewin.ch / +41-(0)79-4132080

ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Musculatura Abdominal-Oblicua del Tronco



Sencillo: sentado en el suelo y elevar el tronco hacia arriba



Medio: Nalgas en el T-Bow, para elevación Musculatura Abdominal en diagonal y hacia arriba



Difícil-Duro: Con la banda Elástica tensada empujar hacia arriba



Variante: Tracción desde atrás. Variante para tensar más la musculatura abdominal. Elevar doblando la cadera.

Musculatura Lateral del Tronco



Sencillo: Nalgas en el suelo y elevación lateral



Medio: Nalgas en el T-Bow y elevación lateral de tronco y pierna

T-BOW ORIENTACIONES DE ENTRENAMIENTO

1. Calentamiento 5-10 Min.: Ejercicios como Step.
2. Movilización de todas las articulaciones y músculos de forma activa y dinámica.
3. Balanceo 5-10 Min.: combinado con movimientos de brazos adelante, arriba, lateralmente y en acción de boxeo.
4. Ejercicios de Fuerza: selección de unos 6 ejercicios base de abdominales, espalda alta y baja, glúteos, extensiones de brazos, hombros y bíceps. Empieza con un ejercicio fácil 2x10 repeticiones y aumenta las series hasta 3x15, después selecciona ejercicios más difíciles.
5. Estiramientos: 2-3x 10 seg. para cada grupo muscular.

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA ENFÁSIS CARDIOVASCULAR

T-BOW como STEP



Básico



Rodilla alta



Paso Lateral



Paso con Bajo o Alto Impacto



Desplazamientos: Chassé por Encima del T-Bow

ENTRENAMIENTO COORDINATIVO ENFÁSIS EN EL BALANCEO T-BOW como BALANCÍN

La constante estabilización de pies y entrenamiento de las rodillas al presionar hacia fuera activamente, mejora el equilibrio estructural del eje funcional de la pierna. Previene dolores de rodilla y refuerza las articulaciones de los pies previniéndolas contra hiperextensiones.



Balaneo Lateral Principiante:

Un pie en el centro y el otro en el extremo, cargar peso alternativamente y andar; lo mismo al otro lado



Balaneo Lateral Avanzado:

Pies en ambos extremos y cargas peso alternativamente a un lado y otro. La rodilla siempre presiona hacia fuera activamente



Balaneo Frontal-Longitudinal:

En posición de paso, colocar los pies a la amplitud de la cadera en los extremos, cargar el peso alternativamente y andar. Lo mismo por el otro lado

Musculatura de la Espalda

Musculatura Lumbar (Espalda Baja)



Elevar el Tronco y rotar brazos hacia fuera



Duro: Colocar brazos hacia delante

Musculatura Lumbar y Rotadores Profundos



Elevar brazos en diagonal y levantar el tronco

Musculatura Dorsal (Espalda Alta)



Estabiliza cadera, eleva codos lateralmente y aduce omoplatos



Musculatura Brazos / Hombros (Cintura Escapular)



Musculatura: Bíceps



Musculatura: Deltoides

Flexión extensión

Elevar codos lateralmente

Flex-ext.: musculatura de la cintura escapular



Codos laterales: más carga en musculatura pectoral



Codos atrás: más carga en musculatura del tríceps

Musculatura de la Cadera y Crural Piernas

Musculatura Glútea



Elevar Gluteos:



2 piernas



1 pierna

Musculatura Cadera: Abductores



Talón hacia atrás y hacia arriba



Musculatura de Estabilización-Equilibrio Global



Elevar alternativamente las piernas.

Estirar un brazo y una pierna en diagonal



ESTIRAMIENTOS



Nuca lateral



Posterior Pierna



Interior piernas



Columna Vertebral



Lateral Tronco



Anterior Pierna



Rotación Columna



Anterior Cadera



Triceps Sural