



IMÁGENES T-BOW EN EL LIBRO "ENTRENAMIENTO DE INESTABILIDAD"

Libro de Ivan Chulvi-Medrano y Laura Masià-Tortosa, miembros del equipo de investigación T-Bow Fitness
ENERO 2014

[Índice de Contenidos del Libro \(PDF\)](#)

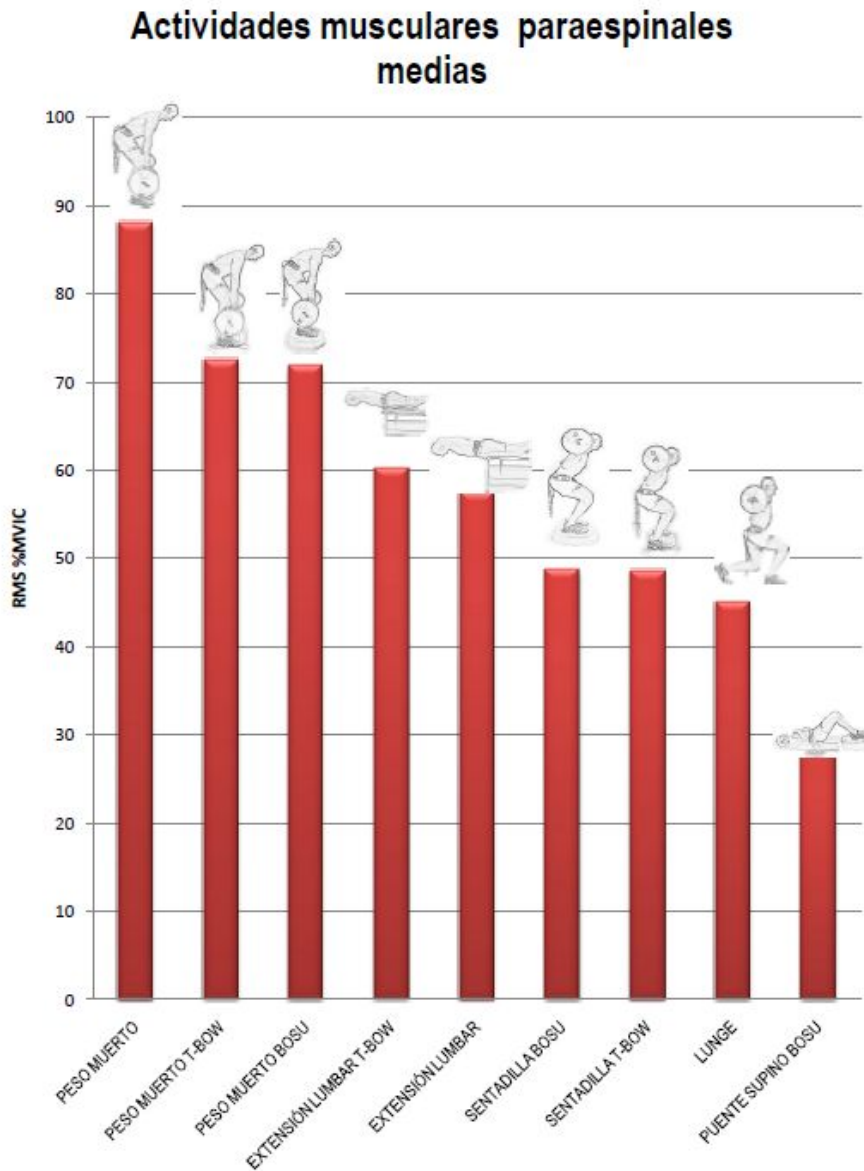


Foto 33. T-Bow, (imagen propia tomada con permiso).



Foto 34. Ejemplo de un ejercicio de patada, que debido a los ejes de inestabilidad, la reactividad y el apoyo, se opta por utilizar el T-Bow como dispositivo más acertado, (imagen propia tomada con permiso).



Gráfico 2. Ejercicios de peso muerto, realizado en condiciones de estabilidad, y de inestabilidad (Bosu y T-Bow), (tomado con permiso de la tesis doctoral de Iván Chulvi).

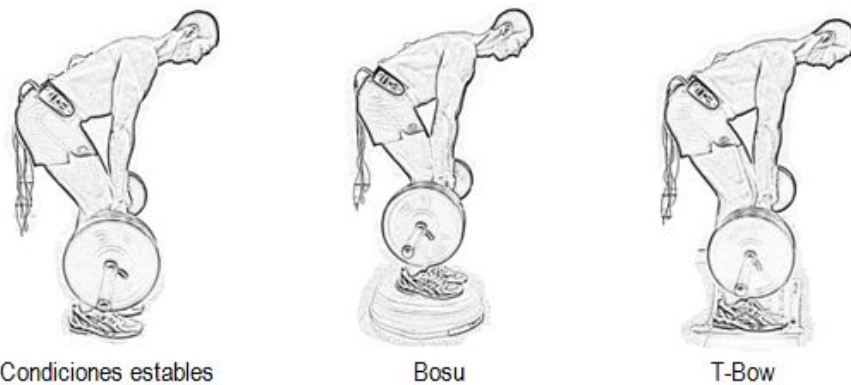


Foto 6. Momento de una sesión integral de ejercicios de fuerza y de equilibrio utilizando el T-Bow, durante la investigación Chulvi-Medrano *et al* (2009b), (imagen propia tomada con permiso).

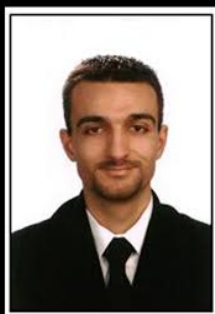


Tabla 17. Descripción del T-BOW®.

MATERIAL	DESCRIPCIÓN	USO predominante
T-BOW®.	El T-Bow® es un instrumento suizo consistente en un arco de plástico multifuncional	Su estructura facilita los balanceos. Estos balanceos pueden realizarse en diferentes planos generando así una inestabilidad principal sobre un único plano. Permite realizar ejercicio en bipedestación que liderarán mejorar sobre la capacidad de equilibrio estática y dinámica. Así mismo el dispositivo tiene práctico diversas perforaciones en las que poder anclar bandas elásticas y con ello incrementar las posibilidades de ejercicios.

Tabla 18. Características de los principales elementos de inestabilidad en función de los grados de libertad y de los ejes de inestabilidad tomado de Gonzalo *et al.* (2010).

Eje de movimiento prioritario	Nivel de inestabilidad		
	Leve	Moderado	Elevado
1 eje		Foam Roller, Rocker Boards, Physio Roll, T-Bow	Fitball Roller, Egg Ball, Aire Body Bolster
2 ejes	Balanced Pad	Trampolín, Balance Wedges, Balance Beam, Thera Band Stability Trainers, Bosu	Fit-Ball, Ayrex, Bosu, Bosu invertido, Plato de Voller o Wobble Boards, Dina-Disc Plus, PB Disc Pillow, Balnce Step
3 ejes	Plataforma vibratoria, sistemas interactivos, Core Board	Plataforma vibratoria, sistemas interactivos, Core Board	Plataforma vibratoria. Sistemas interactivos. Extreme balance board, Core-Tex. Combinación en serie de superficies inestables



IVÁN CHULVI MEDRANO
 Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
 Socio Fundador IVESLAS, Asesores de Movimiento y Salud, S.L.
 CSCS, NSCA-CPT, FNCSA.
 Gerente en Benestar Wellness Center.
 Gerente Look4trainer.
 Miembro de la directiva de la Federación Española de Entrenadores Personales y Fitness (FEEPYF).
 Entrenador personal por la asociación española de fisiculturismo y musculación y aeróbic y fitness, reconocido por la Federación Española de Halterofilia.

Entrenador nacional de musculación y fisiculturismo por la asociación española de fisiculturismo y musculación y aeróbic y fitness, reconocido por la Federación Española de Halterofilia.

Autor de diversos libros y capítulos de libros así como de artículos internacionales, nacionales científicos relacionados con la actividad física, fitness y salud.

Asistente habitual como ponente, comunicante o asistente en congresos y convenciones.

Profesor invitado en diversas Universidades e instituciones educativas.

LAURA MASIÁ TORTOSA

Licenciada en Historia.
 Miembro de T-Bow Investigación y desarrollo.
 Máster en Pilates para el entrenamiento personal.

Socio Fundador IVESLAS, Asesores de Movimiento y Salud, S.L.
 NSCA-CPT.
 Benestar Wellness Center.
 Look4trainer.

Técnico en Quiromasaje y terapias manuales.
 Técnico en Imagen personal.



IVÁN CHULVI MEDRANO
 LAURA MASIÁ TORTOSA

ENTRENAMIENTO DE INESTABILIDAD. BASES PARA EL CORRECTO ENTRENAMIENTO. ENFOQUE SOBRE LA COLUMNA LUMBAR.

**IVÁN CHULVI MEDRANO
 LAURA MASIÁ TORTOSA**



**ENTRENAMIENTO DE INESTABILIDAD.
 BASES PARA EL CORRECTO ENTRENAMIENTO.
 ENFOQUE SOBRE LA COLUMNA LUMBAR.**



ediciones
 Cardeñoso

PRESENTACIÓN DEL LIBRO BY IVAN CHULVI

Me complace anunciarte que a finales de este mes de **Enero**, se **publicó un libro** en el que he intervenido como co-autor junto a Laura Masià Tortosa. El libro vio la luz gracias a Ediciones Cardeñoso, bajo el título

ENTRENAMIENTO DE INESTABILIDAD. BASES PARA EL CORRECTO ENTRENAMIENTO. ENFOQUE SOBRE LA COLUMNA LUMBAR.



Es un arduo trabajo que complementa o continua mi trabajo de tesis doctoral, y permite conocer y profundizar las propuestas de ejercicios para aportar **estabilidad lumbar**, y por tanto, imprescindible para los aspectos de **entrenamiento funcional** y ejercicios de estabilización lumbo-pélvica. Si quieres conocer sus contenidos, contáctame en ivanchulvi@benestarcenter.com y te remitiré el índice de contenidos.

Estoy seguro que será una lectura amena, provechosa y práctica, por eso pongo en tu conocimiento que lo puedes adquirir por 20 €. Para ello, puedes pasarte por **Benestar Wellness Center**, mi centro de trabajo ubicado en **C/Comedias 16, (VALENCIA)**. En el caso de no residir en VALENCIA, hemos puesto un **servicio de entrega a domicilio sin gastos añadidos**, para que lo puedas adquirir en tu casa sin ningún coste añadido.

Para ello, deberás contactar con la editorial, a la atención del señor Severino Cardeñoso mediante el siguiente correo electrónico:

edicionescardenoso@mundo-r.com

Si consideras oportuno adquirir más de 5 ejemplares para una librería, biblioteca o como material para curso obtendrás un descuento, y podrás comprar cada ejemplar por sólo 15 €.

Muchas gracias por tu confianza y quedo a tu disposición para lo que necesites.



