

## Entrevista a la creadora del T-BOW®

# Sandra Bonacina

En body LIFE hemos tenido la oportunidad de hablar con Sandra Bonacina, la creadora del arco multifuncional T-BOW®. T, de Training, entrenamiento, o Therapy, terapia; ambos conceptos se funden para dejar paso a este complemento, ideal para entrenar todos los factores condicionales de fitness íntegramente.



### Diversión y salud en movimiento

**F**isioterapeuta, con estudios en danza y licenciada en Ciencias de la Educación Física y del Deporte se traduce en un dominio prácticamente perfecto de la teoría y la práctica en el campo del movimiento. Los conocimientos de Bonacina argumentan la valía de su creación: el conocido arco T-BOW®, con aplicaciones en ámbitos tales como: Fitness - Wellness, Rehabilitación - Readaptación Motriz, Educación Motriz - Iniciación Deportiva, Entrenamiento Deportivo y Recreación – Diversión.

**body LIFE:** Hola Sandra, eres la creadora del T-BOW®, el arco que ya se utiliza en prácticamente toda Europa ¿podrías contarnos cómo surgió la idea de crear este arco y cuál fue su proceso?

**Sandra Bonacina:** Llevo trabajando en este campo 24 años y hace alrededor de 15 fue cuando tuve la idea de crear un arco pero no encontré los materiales adecuados para construirlo como quería y tuve que esperar. Como fisioterapeuta siempre he trabajado con superficies curvadas para poder entrenar la parte frontal, la lateral y el posterior del tronco y en muchas ocasiones empleé el balón grande de gimnasia suizo. Después de que mi marido construyera el gran centro de escalada Gaswerk de Zurich, reparamos en superficies curvas

de madera, y así construimos nuestro primer arco. Lo utilicé durante un tiempo y comprobé que cuando el arco tenía agujeros, yo podía fijar bandas elásticas para entrenar el tronco y las extremidades superiores, y que cuando lo giraba el arco me permitía entrenar el equilibrio. De repente tuve delante de mí un fantástico arco multifuncional que me permitía entrenar resistencia cardiovascular, equilibrio, fuerza y flexibilidad. Lo llevé a la universidad e investigamos durante años con distintos grupos de diferentes edades y fue aquí cuando le pusimos el nombre T-BOW. T de training o de terapia.

**b.L.:** ¿Qué ha aportado el T-BOW® al ejercicio físico orientado a la salud?

**S.B.:** Se han creado programas preventivos de salud que aportan a las personas una buena condición física, que con todo el conocimiento sobre los mejores ejercicios para ayudar a la gente a terminar con sus dolencias y a conseguir una espalda más fuerte y saludable, estabilizando sus articulaciones y divirtiéndose, al tiempo que mejoran su bienestar global.



**b.L.:** ¿Y a la fisioterapia?

**S.B.:** En fisioterapia, el T-BOW® aporta el mayor potencial de ejercicios para todos los factores condicionales y del equilibrio permitiendo recuperar, prevenir las dolencias más comunes y mantener un estado óptimo de salud. Además, utilizando este arco se ejercita diferencialmente el sistema muscular profundo estabilizando espalda y articulaciones.

**b.L.:** ¿Cuáles son sus características más destacables?

**S.B.:** Es una herramienta práctica que ocupa un espacio mínimo, fácil de transportar y su multifuncionalidad permite complementar, a la perfección, diversión y eficacia. Así, se puede entrenar el equilibrio estático-dinámico y los factores condicionales tales como fuerza, resistencia, flexibilidad y relajación de forma integrada mediante un único instrumento. El T-BOW® se aplica tanto a pacientes como a deportistas de todas las especialidades. Por ello, todos los clientes de los centros de fitness y wellness pueden utilizarlo.

**b.L.:** ¿Cómo debe de ser una rutina de fitness con T-Bow®?

**S.B.:** Un programa inicial requiere unos seis meses para incrementar el nivel físico, un tiempo largo porque se necesita tiempo para mejorar y desarrollar la destreza. Lo idóneo es realizar sesiones de 20 a 30 minutos para clases más ligeras, o de una hora para socios más entrenados, y repetir las entre 2 y 3 veces por semana.

**b.L.:** ¿Cómo estaría estructurado?

**S.B.:** Debería de tener cuatro partes fundamentales: el calentamiento con movilización y estiramientos activos de todos los músculos que acortan (sobre todo cuando se pasan largas horas sentado); un entrenamiento cardiovascular y de equilibrio-coordinación; una tercera parte que consiste en un entrenamiento de fuerza a nivel individual con bandas elásticas (T-Bands) de los músculos más débiles, y una cuarta, y última par-

te, que consiste en estirar y relajar. Se pueden dar multitud de pasos sobre el T-BOW® o mientras te balanceas hacia ambos lados. Son, precisamente, estas características las que le ayuda a conseguir unas articulaciones más fuertes y lograr un entrenamiento muscular más efectivo; al obligar al cuerpo a realizarlo sobre un arco, se necesita un recorrido más amplio y el sistema vertebral consigue mejorar su estabilidad.

**b.L.:** Sandra, ¿darías alguna recomendación a la hora de implantar el T-BOW®?

**S.B.:** Sí, que se sigan las directrices de un profesional de entrenamiento con T-Bow® o de un fisioterapeuta motriz.

**b.L.:** Por último, has creado una rama de especialización en fitness, única en el mundo, que impartes en la Universidad de Zurich. ¿Puedes contar-nos algo más?

**S.B.:** Desde principios del año 2000, ejerzo como profesora titular y para ello diseñé un programa, bastante novedoso, en que se combina fitness con contenidos especiales de fisioterapia motriz y salud.

## Sandra Bonacina

Sandra Bonacina se licenció en Fisioterapia en 1986 y en Ciencias de la Educación Física en 1992 en Suiza. Sandra Bonacina después de presentar su tesina sobre el trabajo profiláctico en 1992, fue propuesta como profesora asistente en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich. Pocos años más tarde era la profesora responsable de fitness y diseñó un curso de tres semestres con contenidos tanto para sesiones colectivas como para los distintos entrenamientos en la sala fitness. Desde julio del 2009, Sandra Bonacina es además responsable de gestionar todos los deportes wellness y las actividades con T-BOW® en la Universidad de Zurich.



# T-BOW®

Arco Multifuncional para el Entrenamiento y Terapia Motriz



Ideal para Sesiones Colectivas y Entrenamientos Personalizados



Alta resistencia a Cargas Dinámicas



T-BOW

T-BANDS



Swiss Made

Venta y Formación Exclusiva

T-BOW FITNESS SLU

info@t-bow.net

www.t-bow.net

