



**ARTÍCULO T-BOW INTEGRANDO ENTREVISTA A SANDRA BONACINA
PUBLICADO EN LA REVISTA COSMOGUAYANA LATIN MAGAZINE**

1er Periodo 2008 - Venezuela

por

Pamela Velasco

Directora de Prensa

Primer artículo sobre el T-Bow publicado en Sudamérica y Norteamérica, exceptuando Canadá.

[ENTREVISTA A SANDRA BONACINA, LA INVENTORA DEL T-BOW](#)

FITNESS



T-Bow

POR Pamela Velasco

Balanceo fortalecedor

Desarrollar la resistencia, resucitar el equilibrio corporal y tonificar la masa muscular, son las promesas garantizadas por la práctica del T-Bow, equipo de entrenamiento asentado en las bondades de la fisioterapia. Déjese seducir por su curvilínea estructura y goce de una silueta 100% atlética

La lucha por estilizar la anatomía, derrotar la flacidez y prometer una equilibrada sintonía entre cuerpo y mente, sigue siendo el franco interés de las vertientes de entrenamiento físico mundial. A ese cometido se suscribe Sandra Bonacina, fisioterapeuta, profesora de *Fitness* y Entrenamiento Fisioterapéutico en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich en Suiza, talento que moldeó un patrón saludable de ensayo íntegro: el T-Bow.

Partiendo de su visión clínica, la artífice pretende "hacer mover a la gente y amaestrar todos los aspectos de la condición física basados en el conocimiento de los mejores ejercicios". Esta ofrenda de prósperos resultados induce espaldas fortificadas y articulaciones estabilizadas, tareas alcanzadas a través de buenas dosis de diversión.

Desarrollado a partir de métodos curativos naturales, el combo t-bow permite "adiestrar la parte frontal, lateral y posterior del tronco", explica Bonacina, a la par que excusa la lógica del nombre que bautiza su propuesta, derivado de los vocablos anglosajones *training* y *therapy* -entrenamiento y terapia-, mientras que el resto de su composición lingüística deviene de la capacidad de inclinación que tiene su complejión.

Croquis curvilíneo

De un rudimentario arco confeccionado en madera, pasó por un proceso de transformación que incluyó el uso de un material maleable, además de la perforación de agujeros que permitieran la interacción con cintas flexibles. Su versatilidad es tal que, desde cualquier punto en que sea visto, brinda una multiplicidad de funciones para el ejercitamiento global.

La práctica de este mesías polifacético implica un avance armónico que va de lo pasivo a lo activo. Una rutina *fitness* puede iniciar con un "calentamiento que estimule la movilización y el estiramiento muscular", aclara la entendida. Este abreboque tiene la finalidad de animar las fibras contraídas por la permanencia prolongada de una misma postura. En este sentido, se pueden emplear técnicas de relajación estáticas variando el punto de uso a lo largo de su armazón, colocándolo en el modo *step* -con la curvatura hacia arriba-, y amoldando la columna vertebral o la cintura en forma lateral. El discípulo también puede optar por procedimientos dinámicos que contemplen el balanceo anatómico, situando la herramienta invertidamente.

Una vez abordada la fase inaugural, se procede al trabajo cardiovascular y de equilibrio-coordinación: "Estas propuestas de ejercicios son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanares que implican una aceleración conjunta, estabilización y desaceleración, con el objetivo de incrementar la habilidad del desplazamiento, la fuerza de la zona media y la eficiencia neuromuscular", especifica el portal www.t-bow.net.

En esta etapa se debe ubicar el t-bow a modo de balancín, colocando un pie en su faz interna, al tiempo que la otra extremidad descansa sobre la punta faltante. A medida que se va ganando equilibrio, se amplía el rango de acción hasta lograr estacionar ambos pies en los bordes, estatus que admitirá realizar combinaciones de saltos, apoyos y giros corporales en diversas poses. La intensidad de la ejecución acrecentará el funcionamiento del sistema cardíaco y la capacidad de resistencia muscular. Cuando se ha alcanzado un dominio completo de la actividad, los interventores pueden incluir elementos alternativos como discos con el fin de impulsar lanzamientos o recepciones.

La orientadora aconseja continuar individualmente el "entrenamiento de fuerza de todos los músculos debilitados por causa del sedentarismo", bien sea por la rutina laboral o doméstica. Este paso puede completarse con el propio cuerpo, mediante la propulsión de las extremidades inferiores o flexión y rotación del tronco, entre otras, haciendo énfasis en la estabilidad postural, a través de la inserción de las *t-bands* -serie de bandas elásticas con diferentes grosores ubicadas en los orificios del t-bow- que permiten alternar distintos grados de tensión y distensión en brazos y piernas, o con elementos móviles como mancuernas, barras y balones lastrados. Para finalizar, es ideal realizar una sesión de estiramiento y relajación en todas las zonas dinamizadas.

Hay que saber...


Para óptimos resultados, el desarrollo del T-Bow como disciplina *fitness* permite la combinación infinita de sus utilidades como:

- Estiramientos
- Movilidad, reforzamiento y equilibrio articular
- Balanceo-equilibrio
- Movimientos combinados y de baile
- Resistencia "cardio"
- Potencia "reforzamiento-tono"
- Equilibrio y estabilidad postural
- Movilización de la columna vertebral

Abanico de posibilidades

Para poner en marcha este sistema disciplinario de gimnasia también llamado Workout Program y cuyo desarrollo varía cada dos años, se recomienda seguir rigurosamente las indicaciones que maximizarán sus recursos, y, por tanto, los valiosos beneficios para la salud.

Es indispensable contar con al menos 20 ó 30 minutos diarios -de dos a tres veces por semana- para una sesión corta que puede extenderse a una hora si se desea una instrucción más completa: "Existe un plan inicial mediante el cual el participante incrementa su nivel durante seis meses. Requiere de este largo plazo porque el organismo necesita tiempo para perfeccionar su destreza", aclara la autora, sustentada por sus 22 años de trayectoria en el medio.

Siguiendo al ritmo de la música los balanceos de esta cúpula fortificante, quienes se apasionen por su uso podrán obtener resultados prometedores como el robustecimiento y estabilización de las coyunturas y la espalda a través de la preparación muscular, dándole ventaja a la complejidad humana sobre posibles deficiencias causadas por la degeneración ósea, provechos obtenidos siempre y cuando su aplicación esté avalada por un médico especializado. En definitiva, lo que se pretende es "activar íntegramente todos los factores condicionales", concluye la también entrenadora de *spinning*, *stretching*, *fit-ball*, *aeróbic* y *jazz dance*. 



ENTREVISTA A SANDRA BONACINA, LA INVENTORA DEL T-BOW



www.cg.com.ve

Los mejores agradecimientos a **Pamela Velasco**
Equipo T-Bow

