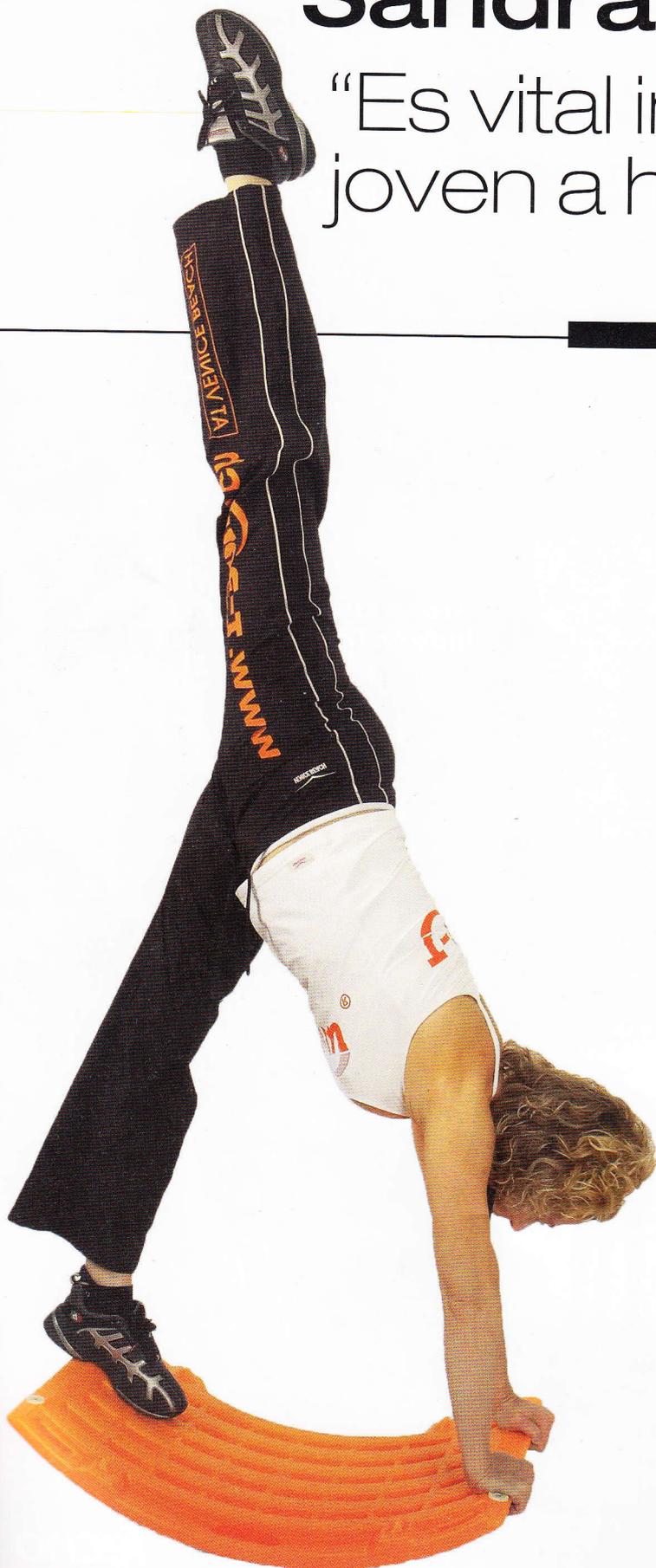


Sandra Bonancia:

“Es vital impulsar a la gente joven a hacer ejercicio”



Casi 20 años después del nacimiento de T-BOW®, Sandra Bonancia, su inventora, ha visitado por primera vez España para impartir un curso de formación en Bilbao. En body LIFE hemos tenido la oportunidad de hablar con ella de su trabajo y de las tendencias de fitness actual.

Sandra Bonancia inventó el T-Bow® y lo desarrolló con la colaboración de Viktor Denoth en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich. Casi 2 décadas después del nacimiento de la idea que acabaría desarrollando este arco multifuncional hablamos con su creadora e impulsora.

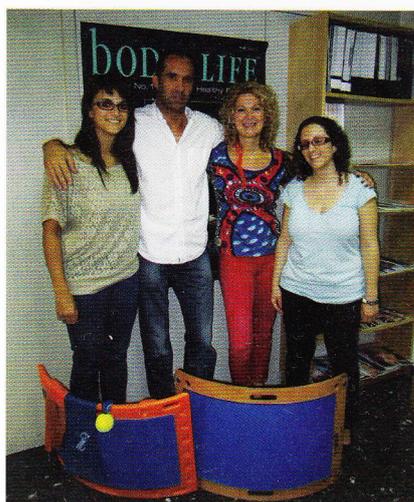
body LIFE: ¿Cómo explicarías que es el T-Bow® a una persona que no lo conoce y para que lo podemos utilizar?

Sandra Bonancia: Es el aparato más funcional que existe para entrenar todo lo que quieras: balanceo, estiramientos, cardio... Con un solo aparato puedes activar todo tu cuerpo para lograr una buena condición física, para estar saludable.

body LIFE: ¿De dónde nace la idea de crear el T-Bow®?

Sandra Bonancia: La idea nace hace 20 años. Cuando trabajaba como fisioterapeuta. Por aquel entonces me desplazaba de casa en casa ofreciendo mis servicios y llevaba conmigo el material para las sesiones. Entre este material estaba el balón suizo. Como tenía un coche pequeño me costaba mucho meterlo dentro y le comentaba a mi marido lo aburrida que estaba de ir arriba y abajo con todo ello. Después de eso

“Es muy importante conectar con la gente que decide, quienes hacen la política en nuestros gobiernos, para introducir este lema de vida; el de la salud.”



mi marido empezó a trabajar en el arco multifuncional, que conocemos hoy en día como T-Bow®. El proyecto fue diseñado inspirándose en la forma de los agarres del rocódromo. De hecho si os fijáis, el T-Bow® tiene una curvatura un poco superior a la de la espalda humana.

body LIFE: ¿Quién puede usarlo?

Sandra Bonancia: Actualmente, el T-Bow puede usarse con múltiples variaciones. Sirve tanto para terapias de recuperación física como para entrenamiento funcional. Este arco es ideal para entrenar cualquier deporte (básquet, voleibol, fútbol...). Hay muchos buenos programas que se pueden combinar con el uso del T-Bow®. Por ejemplo tenemos en mente empezar un curso de pilates con T-Bow® en septiembre. Además podemos adaptar los ejercicios que realizamos con él para trabajar con todo tipo de personas (jóvenes, niños, adultos, mayores...).

body LIFE: ¿Dónde se distribuye?

Sandra Bonancia: Estamos empezando a producir y distribuir T-BOW en América. Por ahora estamos en los centros deportivos y también en las escuelas. En España T-BOW ha llegado a los centros de fitness,

gimnasios y también se utiliza en el entrenamiento deportivo. En Suiza, en cambio, nos puedes encontrar por todas partes: en centros de fisioterapia, en centros de fitness, en escuelas...

body LIFE: ¿Es importante en las escuelas?

Sandra Bonancia: Sí, claro. Soy profesora en la universidad y creo que es realmente importante impulsar a la gente joven a hacer ejercicio, a mover su cuerpo, a levantarse del sofá, porque después de los 25 todo cae. Hacer ejercicio mejora tu estado de ánimo, tu flexibilidad, tu resistencia..., en definitiva tu salud.

body LIFE: ¿Qué clases se pueden hacer con el T-Bow®?

Sandra Bonancia: Se puede hacer de todo: tonificación, cardio, equilibrio, postural... Realizamos cursos para que los profesores puedan formarse en la mayoría de países donde estamos presentes. Además, una de las ventajas del T-Bow® es que se puede colocar en cualquier sitio porque no ocupa espacio y pesa poco.

body LIFE: ¿Crees que sería bueno que trabajaran conjuntamente los profesionales de la fisioterapia y del fitness?

Sandra Bonancia: Estaría muy bien, porque en definitiva nuestro trabajo, el de ambos, va destinado a mejorar la salud de las personas, a lograr beneficios para su cuerpo y su mente. Soy fisioterapeuta e intento incorporar todos mis conocimientos en la creación de los entrenamientos con T-Bow®. Gracias a mis estudios puedo decirle a cualquier persona qué ejercicio le irá mejor, el porqué, como debe hacerlo, sus beneficios....

body LIFE: ¿Qué es tendencia actualmente en el fitness?

Sandra Bonancia: La tendencia más popular en el sector del fitness en estos momentos es el entrenamiento funcional. En Suiza hay muchos centros de fitness que lo practican y está creciendo

Sandra Bonancia

Sandra Bonancia es Licenciada en Fisioterapia (1986) y en Ciencias de la Educación Física y del Deporte (1992) por la Universidad de Zurich (Suiza). Desde 1997 es profesora universitaria de Fitness y Entrenamiento Fisioterapéutico en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich y gestiona la Academic Sports Association de Zurich. Además de ser la Directora Internacional de formación T-BOW®.

Coordinadora: de EEB Sport Training Barcelona en Suiza.

Ponente internacional: sobre T-BOW® Workout, "Spinning", Fuerza-Tonificación, Stretching, HipHop, Fit-Ball, Aeróbic, Jazz Dance; y sobre otros temas del entrenamiento deportivo aplicado a la Escalada Libre, al Snowboard y al entrenamiento fitness.

Carrera profesional: en su infancia y adolescencia practicó Ballet, Danza Jazz y Street Dance. También ha participado en competiciones deportivas internacionales de Aeróbic (2 veces campeona de Suiza), de Gimnasia Artística Femenina, de Rock & Roll y en Exhibiciones Acrobáticas y ha sido bailarina internacional en espectáculos deportivo-culturales.

Más información: www.t-bow.net

en todo el mundo. Los centros están reservando espacio en sus salas para este sistema de entrenamiento.

body LIFE: ¿Podríamos afirmar que el entrenamiento funcional es una moda?

Sandra Bonancia: No. Hace mucho tiempo que se utiliza el entrenamiento funcional en fisioterapia, es más, diría que hace 15-17 años que en estos centros de salud trabajan con este tipo de sistema. Que ahora se haya hecho popular en los centros de fitness no es una sorpresa, porque en estas instalaciones deportivas siempre buscan cosas nuevas para ofrecer a sus clientes y en este terreno aún queda mucho por hacer.

body LIFE: ¿Qué podemos hacer para mejorar la salud de nuestra población?

Sandra Bonancia: Es necesario empezar desde la raíz, desde la infancia. Es muy importante conectar con la gente que decide, quienes hacen la política en nuestros gobiernos, para introducir este lema de vida; el de la salud. □