

# Motivación y Salud – Sesiones Colectivas con T-BOW®

*Revista Body Life, octubre 2011*



**Ivan Farré-Sánchez**

Profesor de Especialidades Fitness desde 1996 y Experiencia en Sesiones Colectivas con T-BOW® desde 2007



**David Ribera-Nebot**

Director Técnico de T-Bow Fitness

---

Si bien es imprescindible la propia motivación para participar eficazmente en una sesión colectiva, también es relevante la acción activadora que ejerce el profesor. Aparte de conocimientos y experiencia, éste debe estar motivado y preocupado para atender las necesidades de cada participante y para aplicar recursos de entrenamiento personalizados, a pesar de las evidentes dificultades que esto supone al impartir clase a un grupo.

## **Recursos Motivacionales del T-BOW®**

Para optimizar un alto nivel de motivación y un entrenamiento saludable en los participantes de una sesión colectiva, el T-BOW® presenta dos características excepcionales:

### **a) Su multifuncionalidad.**

- a.1.** Útil por ambos lados, potenciando entrenamientos especiales para el equilibrio estático-dinámico (posición cóncava inestable), los apoyos y la fuerza-movilidad del tronco (posición convexa estable), los factores de la condición física y la estructuración de una espada sana, de articulaciones estables y del ajuste postural.
- a.2.** Combinable con materiales móviles y fijos (pesos libres, balones lastrados, T-Band, gomas-bandas elásticas, pelotas, picas, otros materiales estables e inestables, ...).
- a.3.** Apoyos efectivos con pies descalzos y zapatillas deportivas en la versión fibra sintética, y también con calcetines en la versión de madera.
- a.4.** Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- a.5.** Muy manejable, resistente a altas sobrecargas, robusto y apilable.
- a.6.** Aplicable a todas las edades y grupos en los ámbitos Fitness, Wellness, Educación Física, Deporte, Fisioterapia y Recreación.



## **b) Sus recursos técnicos y científicos.**

Desarrollados por la inventora del T-BOW® Sandra Bonacina, con la colaboración de Viktor Denoth y coordinados internacionalmente desde Suiza.

**b.1.** Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness creados por Sandra Bonacina, profesora de fisioterapia y fitness en la Universidad de Zurich. Programas orientados al fitness y salud integral, a la educación postural, a la estabilidad de las articulaciones, al cuidado específico de la espalda y cuello, a la prevención y rehabilitación de lesiones, al entrenamiento de distintos deportes y a la educación física.

**b.2.** Un tipo de sesión colectiva diferencial en el ámbito fitness y de la salud propuesta por Sandra Bonacina, cuyo objetivo es conseguir una mejora general del nivel fitness integrando el entrenamiento de capacidades condicionales y coordinativas, al reforzamiento equilibrado de la espalda y la estabilización de las articulaciones. Es una sesión con música estructurada de forma divertida, con una idea principal de realizarla sin coreografía o coreografías muy simples para que todo tipo de personas puedan participar. De esta manera se integra tanto al público femenino como al masculino, así como a individuos de distintas edades y niveles fitness.

**b.3.** Desarrollo de recursos efectivos para diseñar distintas estructuras de sesión con orientaciones personalizadas para la salud, coordinados por Hugo Pérez-Vivas, experto en entrenamiento fitness.

**b.4.** Desarrollo de investigaciones en el ámbito fitness y del entrenamiento deportivo coordinadas por Ivan Chulvi, doctor en motricidad humana, y con la colaboración de expertos de EEB Sport Training Barcelona.

**b.5.** Recursos de fisioterapia específicos con T-BOW® desarrollados por Gonzalo Cámara, fisioterapeuta deportivo y clínico, creando una unidad formativa y de investigación.

**b.6.** Web específica de recursos para las sesiones colectivas con T-BOW® ([www.sesionescolectivas.com](http://www.sesionescolectivas.com)).

**b.7.** Web específica que recopila una selección de artículos, investigaciones, participaciones en congresos científicos, videos, imágenes, cuadros de ejercicios y todo tipo de recursos para optimizar el entrenamiento con T-BOW® ([www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)).

---

Video y Fotos Sesiones Colectivas con T-BOW®

[http://www.t-bow.net/videos\\_tbow/video\\_33.htm](http://www.t-bow.net/videos_tbow/video_33.htm)