

# Incrementa tu fuerza con el T-BOW®



**¿Estás preparado para los deportes de invierno?**

La posibilidad del T-BOW® para entrenar en su posición cóncava y convexa, así como de combinación con otros materiales, permite diseñar un repertorio inabarcable de ejercicios diferenciales para todos los factores coordinativos, condicionales y cognitivos, con orientaciones efectivas para la optimización del equilibrio estático-dinámico, la variabilidad de los apoyos, la fuerza y la movilidad del tronco consiguiendo así una extraordinaria versatilidad de aplicación a las sesiones colectivas y los entrenamientos personalizados en los ámbitos de la salud, fisioterapia, entrenamiento-educación motriz y recreación.

## T-BOW® y el invierno

En el entrenamiento de fuerza para deportes de invierno el T-BOW® nos aportará los siguientes aspectos diferenciales:

- Situaciones de balanceo con control bilateral del apoyo de los pies gracias al apoyo en los estrechos cantos laterales, que además potencia la independencia segmentaria de cada pierna (a diferencia de las superficies planas).
- Elasticidad con un nivel de reactividad saludable y aplicable a acciones deportivas (a diferencia de materiales con partes blandas), tanto en su posición cóncava inestable como en la convexa estable.
- Una superficie arqueada que permite gran variabilidad de apoyos independientes y simultáneos para simular saltos, giros y reequilibrios.

El entrenamiento de fuerza en condiciones preferentes de velocidad, máxima carga o resistencia lo podemos orientar con el T-BOW® hacia situaciones más dirigidas y especiales para deportes como el esquí y snowboard. Un detalle relevante será seleccionar ajustadamente la superficie sobre la que entrenamos con el T-BOW® de manera que distorsione el mínimo la sensibilidad háptica durante la práctica deportiva.

Se ha experimentado que secuencias de 3 ejercicios son efectivas para muchos individuos. El número de series y aspectos de periodización deben personalizarse.

Presentamos dos ejemplos:



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 España - Portugal - Andorra T-BOW FITNESS SLU Tel: 933 571 734 info@t-bow.net www.t-bow.net



**A) Orientación hacia la fuerza rápida:**



**A1:** 4-6 balanceos amplios con barra cargada en los hombros.



**A2:** 8-10 lanzamientos balísticos desde balanceo finalizando en equilibrio unipodal.



**A3:** contraste coordinativo con variabilidad de apoyos y giros en balanceo multidireccional.

**B) Orientación hacia la fuerza resistencia:**



**B1:** saltos sucesivos sobre plano inclinado elástico hasta que baje la velocidad.



**B2:** balanceo corto y rápido en posición de medio squat hasta que baje la velocidad.



**B3:** compensatorio mediante un equilibrio postural en balanceo de manos.

Otras alternativas más orientadas a la competición consisten en secuencias de fuerza que simulen los tiempos y/o número de ejecuciones de competición, ya sea de forma global o por bloques.

Sandra Bonacina Inventora del T-BOW® y profesora de la Universidad de Zurich.  
David Ribera-Nebot Coordinador Técnico EEB Sport Training Barcelona.