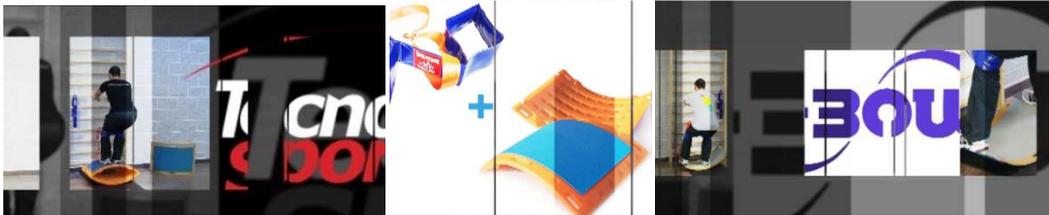


TIRANTE MUSCULADOR + T-BOW®

T-BOW® International Switzerland

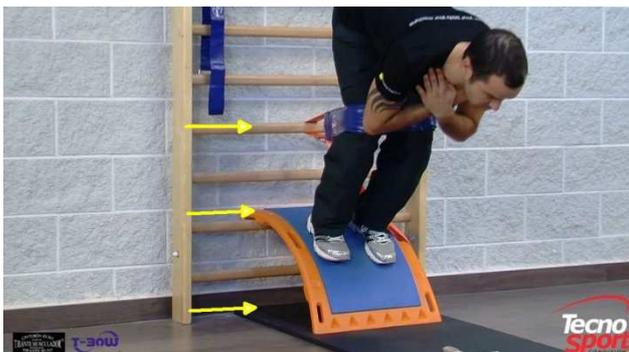
David Ribera-Nebot, Octubre 2013

VENTAJAS DE COMBINAR EL TIRANTE MUSCULADOR CON EL T-BOW®

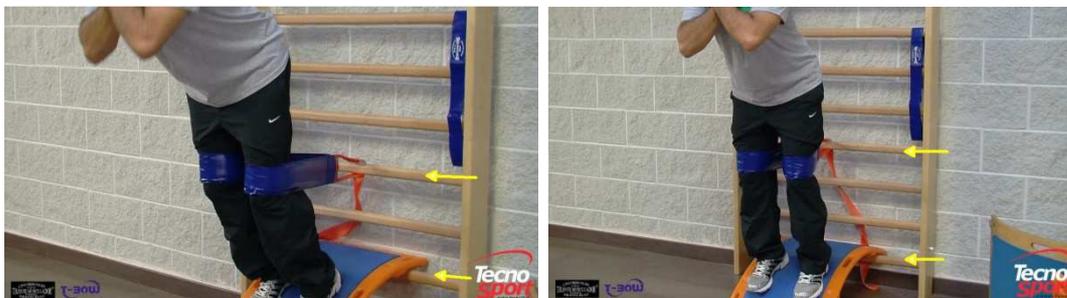


a) Tirante Musculador + Situación Estable del T-BOW®

Se aprovecha la curvatura convexa del T-BOW® para el apoyo de pies.



Al apoyar el T-BOW® en los distintos barrotes de una espaldera u otras elevaciones estables, conseguimos mayor o menor inclinación del apoyo de pies que, al graduarse con la distancia de anclaje del Tirante Musculador en las piernas, posibilita sobrecargas diferenciadas de la musculatura de la pierna, cadera y lumbar, especialmente del cuádriceps, los isquiotibiales, los glúteos y los lumbares, dependiendo de la disposición postural.

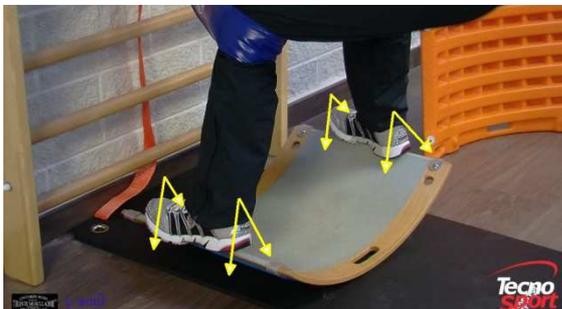


b) Tirante Musculador + Situación de Balanceo del T-BOW®

Se aprovechan los cantos laterales o centro cóncavo del T-BOW® para el apoyo de pies.



La situación de balanceo provoca un alto nivel de reactividad y un desequilibrio en un solo eje que permite un buen control del movimiento para muchos individuos. El apoyo de los pies en los estrechos cantos laterales del T-BOW® obliga a un control bilateral de cada pie, potenciando la independencia segmentaria y así unas condiciones gran precisión motriz.



Estas características son diferenciales para una aplicabilidad efectiva del entrenamiento a las situaciones de movimiento desarrolladas en la mayoría de superficies duras y semi-duras de la vida diaria y deportivas.



La situación de balanceo con el doble T-BOW® posibilita el apoyo de pies en una superficie convexa dinámica y un nivel de reactividad incluso mayor.



***)** Si en las alternativas a) y b) mantenemos una flexión o una extensión de piernas, se puede estimular prioritariamente la musculación del soles (ejecución más lenta) o de los gemelos (ejecución más rápida), respectivamente; en condiciones de equilibrio postural global.



****)** Para conseguir un buen rendimiento es relevante una combinación óptima entre estos trabajos de preferencia condicional con los de preferencia coordinativa.



c) Multifuncionalidad y practicidad de cada uno por separado

Ambos materiales permiten diseñar multitud de ejercicios de entrenamiento efectivos para la salud y el rendimiento; y ambos son muy prácticos de manipular y transportar.

VIDEO TIRANTE MUSCULADOR + T-BOW®

<http://www.youtube.com/watch?v=GediLoozLAK>

<http://www.youtube.com/user/movementscience/videos>

Diseño y edición audio-visual: Carles Guirado

Ejecutante: David Rodríguez (EEB Sport Training Barcelona)

Idea y desarrollo técnico: T-BOW® International

www.t-bow.net