

# Motivación y Salud

## Sesiones Colectivas con T-BOW®

La motivación es la clave de cualquier éxito. Si quieres conseguir que tus clases tengan una buena acogida entre los clientes es imprescindible que sepas transmitirles tu entusiasmo por el deporte. Sigue estos consejos y tus sesiones colectivas con T-Bow serán un reclamo en tu club.

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:

#### Multifuncionalidad

- 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 espalda sana, de articulaciones estables y del ajuste postural.
- Combinable con materiales móviles

y fijos (pesos libres, balones lastrados, T-Band, gomas-bandas elásticas, pelotas, picas, otros materiales estables e inestables.).

- Apoyos efectivos con pies descalzos y zapatillas deportivas en la versión fibra sintética, y también con calcetines en la versión de madera.
- Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- Muy manejable, resistente a altas sobrecargas, robusto y apilable.
- Aplicable a todas las edades y grupos en los ámbitos Fitness, Wellness, Educación Física, Deporte, Fisioterapia y Recreación.

#### Recursos técnicos y científicos

- Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness creados por Sandra Bonacina, inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y fitness en la Universidad de Zurich. Programas orientados al fitness y a la 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.
- Un tipo de sesión colectiva diferencial en el ámbito fitness y de la salud 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 que puede realizarse sin coreografía o con 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.
- Desarrollo de recursos efectivos para diseñar distintas estructuras de sesión con distintas orientaciones para la salud y potenciando la personalización, coordinados por Hugo Pérez-Vivas.
- 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.



Aparte de conocimientos y experiencia, el profesor debe estar motivado para atender las necesidades de cada participante y para aplicar recursos de entrenamiento personalizado

- Recursos de fisioterapia específicos con T-BOW® desarrollados por Gonzalo Cámara, fisioterapeuta deportivo y clínico, creando una unidad formativa y de investigación.
- Web específica de recursos para las sesiones colectivas con T-BOW® ([www.sesionescolectivas.com](http://www.sesionescolectivas.com)).
- 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)).

Estos recursos han sido desarrollados por la inventora del T-BOW® Sandra Bonacina, con la colaboración de

Viktor Denoth y coordinados internacionalmente desde Suiza. □



David Ribera-Nebot  
Director Técnico de T-Bow  
Fitness  
[www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)



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

# Motivación y Salud

## Sesiones Colectivas con T-BOW®

La motivación es la clave de cualquier éxito. Si quieres conseguir que tus clases tengan una buena acogida entre los clientes es imprescindible que sepas transmitirles tu entusiasmo por el deporte. Sigue estos consejos y tus sesiones colectivas con T-Bow serán un reclamo en tu club.

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:

#### Multifuncionalidad

- 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 espalda sana, de articulaciones estables y del ajuste postural.

- Combinable con materiales móviles y fijos (pesos libres, balones lastrados, T-Band, gomas-bandas elásticas, pelotas, picas, otros materiales estables e inestables.).
- Apoyos efectivos con pies descalzos y zapatillas deportivas en la versión fibra sintética, y también con calcetines en la versión de madera.
- Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- Muy manejable, resistente a altas sobrecargas, robusto y apilable.
- Aplicable a todas las edades y grupos en los ámbitos Fitness, Wellness, Educación Física, Deporte, Fisioterapia y Recreación.

#### Recursos técnicos y científicos

- Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness creados por Sandra Bonacina, inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y fitness en la Universidad de Zurich. Programas orientados al fitness y a la 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.
- Un tipo de sesión colectiva diferencial en el ámbito fitness y de la salud 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 que puede realizarse sin coreografía o con 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.
- Desarrollo de recursos efectivos para diseñar distintas estructuras de sesión con distintas orientaciones para la salud y potenciando la personalización, coordinados por Hugo Pérez-Vivas.
- Desarrollo de investigaciones en el ámbito fitness y del entrenamiento deportivo coordinadas por Ivan

Aparte de conocimientos y experiencia, el profesor debe estar motivado para atender las necesidades de cada participante y para aplicar recursos de entrenamiento personalizado

Chulvi, doctor en motricidad humana, y con la colaboración de expertos de EEB Sport Training Barcelona.

- Recursos de fisioterapia específicos con T-BOW® desarrollados por Gonzalo Cámara, fisioterapeuta deportivo y clínico, creando una unidad formativa y de investigación.
- Web específica de recursos para las sesiones colectivas con T-BOW® ([www.sesionescolectivas.com](http://www.sesionescolectivas.com)).
- 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)).

Estos recursos han sido desarrollados por la inventora del T-BOW®

Sandra Bonacina, con la colaboración de Viktor Denoth y coordinados internacionalmente desde Suiza. □



David Ribera-Nebot  
Director Técnico de T-Bow  
Fitness  
[www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)



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

# Motivación y Salud

## Sesiones Colectivas con T-BOW®

La motivación es la clave de cualquier éxito. Si quieres conseguir que tus clases tengan una buena acogida entre los clientes es imprescindible que sepas transmitirles tu entusiasmo por el deporte. Sigue estos consejos y tus sesiones colectivas con T-Bow serán un reclamo en tu club.

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:

#### Multifuncionalidad

- 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 espalda sana, de articulaciones estables y del ajuste postural.
- Combinable con materiales móviles

y fijos (pesos libres, balones lastrados, T-Band, gomas-bandas elásticas, pelotas, picas, otros materiales estables e inestables.).

- Apoyos efectivos con pies descalzos y zapatillas deportivas en la versión fibra sintética, y también con calcetines en la versión de madera.
- Posibilidad de entrenamiento en espacios reducidos.
- Muy manejable, resistente a altas sobrecargas, robusto y apilable.
- Aplicable a todas las edades y grupos en los ámbitos Fitness, Wellness, Educación Física, Deporte, Fisioterapia y Recreación.

#### Recursos técnicos y científicos

- Excepcional calidad de los programas de entrenamiento fitness creados por Sandra Bonacina, inventora del T-BOW® y profesora de fisioterapia y fitness en la Universidad de Zurich. Programas orientados al fitness y a la 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.
- Un tipo de sesión colectiva diferencial en el ámbito fitness y de la salud 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 que puede realizarse sin coreografía o con 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.
- Desarrollo de recursos efectivos para diseñar distintas estructuras de sesión con distintas orientaciones para la salud y potenciando la personalización, coordinados por Hugo Pérez-Vivas.
- 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.



Aparte de conocimientos y experiencia, el profesor debe estar motivado para atender las necesidades de cada participante y para aplicar recursos de entrenamiento personalizado

- Recursos de fisioterapia específicos con T-BOW® desarrollados por Gonzalo Cámara, fisioterapeuta deportivo y clínico, creando una unidad formativa y de investigación.
- Web específica de recursos para las sesiones colectivas con T-BOW® ([www.sesionescolectivas.com](http://www.sesionescolectivas.com)).
- 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)).

Estos recursos han sido desarrollados por la inventora del T-BOW® Sandra Bonacina, con la colaboración de

Viktor Denoth y coordinados internacionalmente desde Suiza. □



David Ribera-Nebot  
Director Técnico de T-Bow  
Fitness  
[www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)



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