

Sesiones colectivas con T-Bow

De madera o fibra sintética, el T-Bow es un arco multifuncional para la educación, el entrenamiento y la terapia motriz. Soporta cargas elevadas, es fácil de transportar y muy manejable. Su éxito entre los usuarios lo ha convertido en lo último en sesiones colectivas.



Un estudio de entrenamiento con T-Bow realizado en la universidad de Zurich (un grupo de adultos mixto, 2 sesiones colectivas de 45 minutos por semana, dos meses) demuestra que se obtienen mejoras significativas en las capacidades de fuerza, resistencia y equilibrio. Lo más destacable es que todos los participantes opinaron de forma unánime que el programa de entrenamiento con el T-Bow había sido integral, muy variado y extraordinariamente divertido. Muchos expresaron su sensación de cansancio en los entrenamientos pero también una gran satisfacción final por sentirse con mucha más fuerza y energía (Hugener, D. and Reidt, S., 2006).

La sesión colectiva estrella propuesta por Sandra Bonacina (inventora del T-Bow) tiene como objetivo conseguir una mejora del estado general del usuario. Integrando la condición física y la coordinación se presta especial atención al reforzamiento de la espalda y la estabilización de las articulaciones. Es una sesión con música estructurada de forma divertida con coreografías de secuencias muy sencillas para que todo tipo de personas puedan realizarlas con facilidad. Por ello, este tipo de sesión integra tanto al público femenino como al masculino, así como a individuos de distintas edades y niveles fitness.

Entrenamiento integral

La multifuncionalidad del T-Bow así como su extraordinaria capacidad de combinación con otros materiales, fa-

vorece la creación de entrenamientos novedosos que nos permiten diseñar múltiples estructuras de sesión:

- Coordinación con énfasis en el control del movimiento, en la adaptación espacial y en la adecuación temporal: balanceos T-Bow con acciones con el propio cuerpo y balanceos T-Bow combinados con acciones con las T-Band y otros materiales móviles (pelotas, picas, aros etc.)
- Coordinación y fuerza orientada a la profilaxis de pies, tobillos, rodillas, hombros, cuello y espalda: balanceos con T-Bow y situaciones en posición de step arqueado.
- Fuerza de tonificación estática, dinámica y estático-dinámica: T-Bow en balanceo, en posición step curvado, en balanceo más T-Bands, en posición step curvado más T-Bands, en balanceo más materiales móviles (mancuernas, balones lastrados, barras...)
- Fuerza orientada al equilibrio-estabilidad postural: T-Bow en balanceo o en posición step, con propio cuerpo y con acciones de las T-Bands.
- Fuerza orientada a la velocidad: T-Bow en situación de balanceo con variaciones perceptivas y coordinativas.
- Fuerza rápida y submáxima: balanceo en el T-Bow mediante multisaltos, multilanzamientos de balones lastrados, acciones con mancuernas y acciones con barras.
- Fuerza rápida: multisaltos sobre la superficie arqueada del T-Bow.
- Resistencia orientada a la salud car-

diovascular o distintos tipos de resistencia: balanceos T-Bow (en apoyos de pies, manos y mixtos), balanceos con acciones de las T-Band, balanceos con multilanzamientos de balones lastrados y balanceos con acciones con mancuernas y barras.

- Resistencia orientada a la salud cardiovascular o distintos tipos de resistencia: fitness sobre la superficie arqueada del T-Bow, mediante combinaciones de desplazamientos, apoyos, giros y saltos.
- Movilidad estática y dinámica de la columna vertebral: balanceo con T-Bow y en su posición arqueada.
- Movilidad estática y dinámica de distintas zonas corporales: balanceo con T-Bow y en posición arqueada.
- Relajación estática y dinámica: balanceo con T-Bow combinado con acciones de las T-Band u otros materiales móviles (pelotas, picas, aros...)
- Estiramientos (pasivos, activos o mixtos) sobre la superficie arqueada del T-Bow y en situación de balanceo.

Encontrarás más ejemplos de estructuras de sesiones colectivas con T-Bow en la web de descargas de body LIFE.

Autores:

Brenda Fiori : Co-Directora Técnica ANEF Madrid
 Hugo Pérez : Co-Director Técnico ANEF Madrid
 David Ribera: Director Técnico Entrenamiento Deportivo Barcelona























Estructuras de Sesiones con T-Bow

Ejemplos de estructuras de sesión colectiva con T-Bow diseñados y experimentados por Sandra Bonacina desde 2004 en sus sesiones semanales con T-Bow y en sus cursos avanzados de fisioterapia y entrenamiento de la especialización fitness en la Universidad de Zurich.

SESIÓN INTEGRAL T-BOW



ESTRUCTURA SIMPLIFICADA

1	2	3	4	5
<p>Calentamiento y Resistencia Movimientos de step, movilidad articular y estirar los músculos de forma dinámica.</p>  <p>Básico: Paso arriba y abajo.</p>  <p>Paso-rodilla arriba: Paso arriba y rodilla arriba.</p>  <p>Chassé: Paso lateral sobre el T-Bow.</p>	<p>Entrenamiento Coordinativo y de Resistencia en Balanceo De pie, apoya un pie en el extremo y empuja siempre las rodillas hacia fuera.</p>  <p>Balaneo pequeño.</p>  <p>Balaneo lateral amplio.</p>  <p>Balaneo lateral rápido.</p>  <p>Balaneo longitudinal amplio.</p>  <p>Balaneo longitudinal rápido.</p>	<p>Entrenamiento de Fuerza 1-3 x 15 repeticiones.</p>  <p>Musculatura Abdominal.</p>  <p>Musculatura de la espalda.</p>  <p>Músculos frontales de la cintura escapular.</p>  <p>Músculos posteriores de la cintura escapular.</p>  <p>Músculos posteriores de la cadera.</p>	<p>Entrenamiento del Equilibrio y la Estabilidad Postural 1 x 20-30 repeticiones.</p>  <p>Extensión diagonal.</p>  <p>Andando con los pies.</p>  <p>Balaneo en apoyo de manos.</p>  <p>Balaneo lateral sentado.</p>	<p>Relajación y Movilidad 2-3 x 10 segundos de estiramiento. Entre series relajar y movilizar.</p>  <p>Músculos del cuello</p>  <p>Músculos posteriores de la pierna</p>  <p>Músculos frontales de la cadera</p>  <p>Rotación de la Columna Músculos del pecho</p>  <p>Extensión de la Columna</p>  <p>Músculos de la pantorrilla.</p>

Estructura de Sesión de Entrenamiento Fitness Integral con T-Bow:



- A) Calentamiento bajo impacto, Movilización y Estiramiento Dinámico**
 -Pasos "step" sobre el T-Bow con movilización de las grandes articulaciones.
 -Movilización de la columna vertebral en flexión-extensión y en rotación.
 -Estiramientos dinámicos de la musculatura del cuello, del pecho, frontal de la cadera, isquiotibial, aductora de la pierna y el tríceps sural.

- B) Resistencia "Cardio" en Balanceo Coordinativo:**
 -Cardio con T-Bow en posición step longitudinal.
 -Balanceo coordinativo con T-Bow en posición balancín transversal.
 -Cardio con T-Bow en posición step transversal ("travels").
 -Balanceo coordinativo con T-Bow en posición balancín longitudinal.
 -Balanceo diversión.
 -Balanceo de estabilización de la cintura escapular, del tronco y de la musculatura que desciende los hombros.

(*) Pausa 1 min.: Hidratación y preparación de las T-Band

- C) Fuerza de Tonificación Dinámica y Equilibrio Postural:**
 -Piernas y brazos con musculatura estabilizadora de la espalda alta y su equilibrio global.
 -Abdominales y nalgas.
 -Musculatura lateral tronco y abductores piernas.
 -Diversas acciones de empuje y flexión-extensión de brazos, y extensiones de espalda con acciones de brazos.
 -Estabilización dinámica global

- D) Estiramientos, Movilización y Relajación:**
 -Balanceos de movilización dinámica de columna.
 -Musculatura lateral del cuello, isquiotibiales, aductores pierna, extensión de la columna, cuádriceps, rotación de columna con musculatura pecho, flexo-extensión de columna, musculatura frontal de la cadera y tríceps sural.

Estructura de Sesión Circuito de Entrenamiento Fitness Integral con T-Bow:

- A) Calentamiento priorizando Movilidad Articular y Estiramientos Activos**



- B) Entrenamiento en Circuito**
 Integrando el trabajo Coordinativo en Balanceo, la Fuerza de Tonificación Dinámica, el Equilibrio Postural Estático-Dinámico y la Resistencia:
 Circuito de 20 estaciones / Esfuerzo 40-45" / Pausa 15-20" / x2 Vueltas al Circuito



- **1-** Abdominales flexión tronco con/sin T-Band
 - **2-** Tracciones brazos con T-Band,
 - **3-** Balanceo transversal en apoyo pies
 - **4-** "Travels" con acción brazos,
 - **5 y 6-** Elevaciones laterales tronco con/sin T-Band
 - **7-** Balanceo en apoyo manos,
 - **8-** Balanceo transversal bajo en apoyo pies
 - **9-** Squat postural con T-Band,
 - **10-** Extensiones espalda asimétricas con/sin T-Band
 - **11 y 12-** Balanceo longitudinal en apoyo pies
 - **13-** Acción nalgas-espalda baja en apoyo supino
 - **14-** Abdominales elevación cadera
 - **15-** Flexo-extensiones brazos en extendido prono
 - **16 y 17-** Multisaltos plano inclinado
 - **18-** Extensiones espalda con acciones brazos con/sin T-Band,
 - **19-** Acciones brazos en pie con T-Band
 - **20-** Balanceo transversal en apoyo sentado
- C) Relajación, Movilización de la Columna y Estiramiento Muscular.**



Unión de fuerzas

TECNOSPORT CONDITION Y T-BOW FITNESS

I TecnoSport Condition y T-Bow Fitness abren nuevas líneas de experimentación en entrenamientos combinando el trabajo en aceleración de la Power Plate con las situaciones de equilibrio en el T-Bow. Descubrir la efectividad de estas nuevas opciones de entrenamiento coordinativo y condicional permite la optimización de nuevos recursos de trabajo para personalizar los entrenamientos. Más información en: www.tecnosport.es / www.t-bow.net