



ARTÍCULO TÉCNICO PUBLICADO EN LA REVISTA BODY LIFE
Septiembre 2008

[Acceso al Artículo en Publicación Original \(PDF\)](#)

SESIONES COLECTIVAS CON **T-BOW**

Hugo Pérez / Brenda Fiori / David Ribera-Nebot (2008)
Revista BODY LIFE - 8/2008 -Septiembre 2008

INTRODUCCIÓN

El **T-Bow** es un arco multifuncional para la educación, el entrenamiento y la terapia motriz. Ideal para sesiones colectivas y entrenamientos personalizados. Sandra Bonacina es la creadora del T-Bow, herramienta de entrenamiento que ha desarrollado durante más de 10 años junto a Vito Denoth, ambos profesores universitarios de fisioterapia, fitness y entrenamiento en el Instituto de Movimiento y Ciencias Deportivas de la Universidad de Zurich (Suiza). El T-Bow es de madera o fibra sintética, está cubierto con una esterilla en la parte convexa y con una capa ligeramente granulada en la parte cóncava. Soporta cargas dinámicas elevadas, es fácil de transportar, ligero, muy manejable, antideslizante, estable y apilable. Unas aberturas en los bordes permiten una fácil fijación de las T-Bands o bandas elásticas. El T-Bow es utilizable por ambos lados, permite entrenar en un espacio muy reducido y su multifuncionalidad favorece el entrenamiento integral de capacidades cognitivas, condicionales y coordinativas. Sus ámbitos de aplicación son múltiples: fitness - salud, rehabilitación - readaptación motriz, educación motriz - iniciación deportiva, entrenamiento deportivo y ocio.



SESIONES COLECTIVAS CON T-BOW

Nos centramos en las sesiones colectivas con T-Bow en el ámbito del entrenamiento fitness con especial orientación hacia la salud.

La sesión colectiva estrella en el ámbito fitness y de la salud, la más especial y diferencial que propone Sandra Bonacina con el T-Bow, es una sesión 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, especialmente del pie, de la rodilla, del hombro y de la columna vertebral. Es una sesión con música estructurada de forma divertida. La propuesta principal es realizarla sin coreografía de manera que se priorice la salud, el fitness, la diversión y los valores afectivo-sociales. Cuando se opta por coreografiarlas se cuida especialmente el diseño con secuencias sencillas para que todo tipo de personas puedan realizarlas con facilidad. De este modo, esta propuesta tipo de sesión integra tanto al público femenino como al masculino, así como a individuos de distintas edades y niveles fitness.

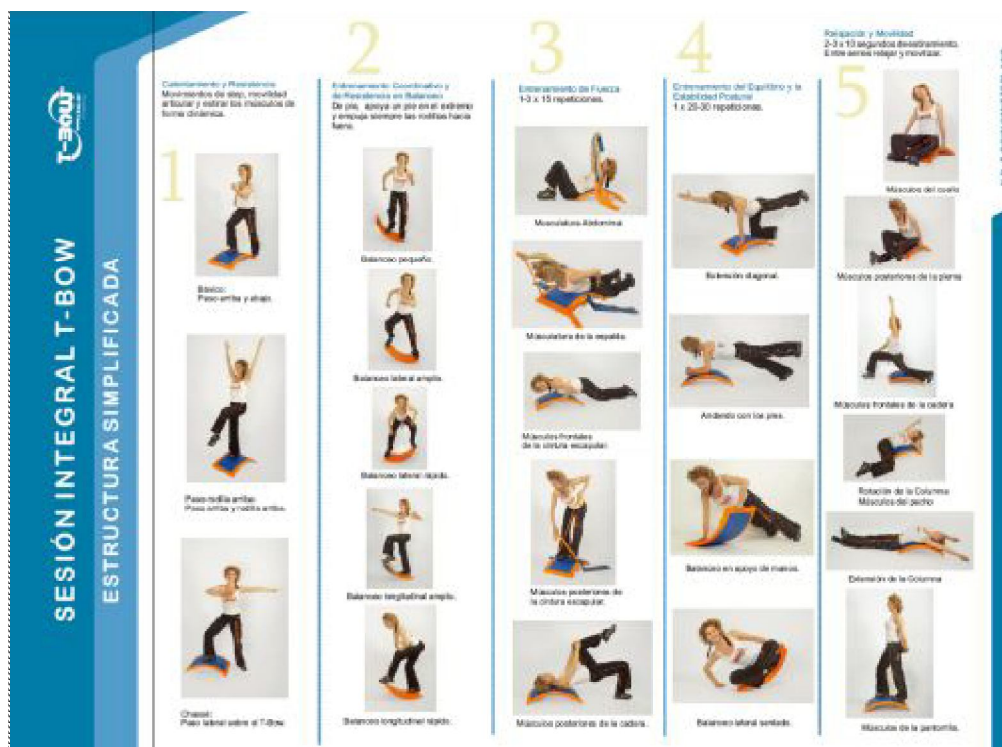
En un estudio de entrenamiento con T-Bow realizado en la universidad de Zurich (grupo de adultos mixto - 2 sesiones colectivas de 45 minutos por semana – 8 semanas), se encontraron mejoras significativas en las capacidades de fuerza, resistencia y equilibrio. Aunque quizás lo más destacado es que todos 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).

Con un grupo que realiza 1 sesión semanal de entrenamiento con T-Bow, siempre utilizaremos una estructura de sesión con los contenidos fitness equilibrados. Si el grupo realiza 2 sesiones semanales, proponemos introducir cada dos semanas una estructura de sesión priorizando el tiempo de dedicación a algún contenido fitness. Si la periodicidad es de 3 sesiones semanales, aconsejamos dar prioridad a algún contenido fitness una vez a la semana, preferentemente en la primera o segunda sesión, y cada ciclo de 3 semanas realizar una semana con dos sesiones de prioridad hacia un contenido fitness. Igualmente, es altamente efectivo concentrar la carga de dos sesiones en dos días consecutivos, especialmente en individuos con poca experiencia de entrenamiento.

A continuación exponemos 3 ejemplos de estructuras de sesión colectiva con T-Bow que han sido diseñados y experimentados por Sandra Bonacina en sus sesiones semanales con T-Bow desde el 2004 y en sus cursos avanzados de fisioterapia y entrenamiento de la especialización fitness en la universidad de Zurich.

Ej. 1. Estructura Simplificada de Sesión de Entrenamiento Fitness Integral con T-Bow

- A) Calentamiento y Resistencia con Acciones en posición Step, Movilidad Articular y Estiramientos Activos.
- B) Entrenamiento de Resistencia y Coordinativo en Situación de Balanceo.
- C) Entrenamiento de Fuerza con énfasis en la Tonificación Dinámica.
- D) Entrenamiento de la Relajación Dinámica y del Equilibrio Postural Estático-Dinámico.
- E) Relajación, Movilización de la Columna y Estiramiento Muscular.



[Click en Imagen para versión ampliada en PDF](#)

Ej. 2. 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.

Estiramiento 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.

Balaneo coordinativo con T-Bow en posición balancín transversal.

Cardio con T-Bow en posición step transversal (“travels”).

Balaneo coordinativo con T-Bow en posición balancín longitudinal.

Balaneo diversión.

Balaneo 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

Balances de movilización dinámica de columna.

Musculatura lateral del cuello, isquiotibiales, aductores pierna, extensión de la columna, cuádriceps, rotación de columna con musculatura pec flexo-extensión de columna, musculatura frontal de la cadera y tríceps sural.





Ej. 3. 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 series esfuerzo-pausa en cada estación / x1 Vuelta 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 p con T-Band, 10, Extensiones espalda asimétricas con/sin T-Band, 11. y 12. Balanceo longitudinal en apoyo pies, 13. Acción nalgas-espalda baj 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, y 20. Balanceo transversal en apoyo sentado.

C) Relajación, Movilización de la Columna y Estiramiento Muscular.





Propuesta de Contenidos de Entrenamiento con T-Bow para Diseñar Sesiones Colectivas de Entrenamiento Fitness con T-Bow

La multifuncionalidad del T-Bow, así como su extraordinaria capacidad de combinación con otros materiales, favorece la creación de una amplia variedad de contenidos de entrenamiento diferenciales que combinados efectivamente nos permitirán diseñar múltiples estructuras de sesión de entrenamiento fitness.

Coordinación (con énfasis en el control del movimiento, en la implementación espacial y en la adecuación temporal) durante balanceos T-Bow acciones con el propio cuerpo y balanceos T-Bow combinados con acciones con las T-Band y otros materiales móviles (pelotas, picas, aros, ...)

Coordinación (con énfasis en el control del movimiento, en la implementación espacial y en la adecuación temporal) sobre la superficie arquea T-Bow, mediante desplazamientos, apoyos, giros, saltos y sus combinaciones con acciones de otros materiales móviles (pelotas, picas, aros, ...)

Coordinación y fuerza orientada a la profilaxis de pies, tobillos, rodillas, hombros, cuello y espalda mediante los balanceos con T-Bow y situación de step arqueado.

Fuerza de tonificación estática, dinámica y estático-dinámica, con el 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 con el T-Bow en balanceo o en posición step, con propio cuerpo y con acciones de las T-Band

Fuerza orientada a la velocidad con el T-Bow en situación de balanceo con variaciones perceptivas y coordinativas.

Fuerza rápida y submáxima en balanceo con el T-Bow mediante multisaltos, multilanzamientos de balones lastrados, acciones con mancuernas acciones con barras.

Fuerza rápida mediante multisaltos sobre la superficie arqueada del T-Bow.

Resistencia orientada a la salud cardiovascular o distintos tipos de resistencia fitness, con 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 en balanceo con T-Bow y en su posición arqueada.

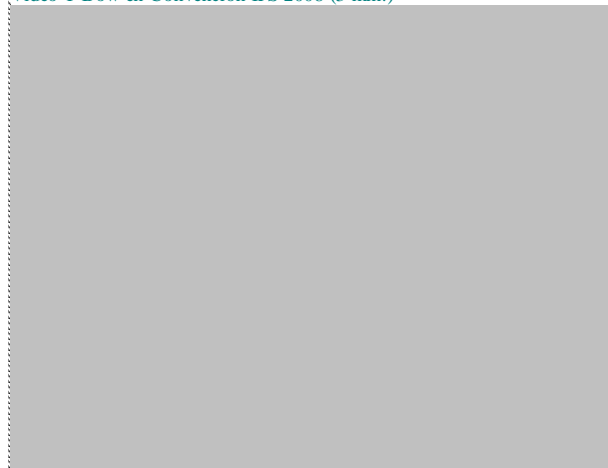
Movilidad estática y dinámica de distintas zonas corporales en balanceo con T-Bow y en su posición arqueada.

Relajación estática y dinámica en balanceo con T-Bow y 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.

Otros contenidos diferenciales también se consiguen aplicando los arriba propuestos a las situaciones que conseguimos al colocar un T-Bow en el otro (convexo-convexo: balanceos de mayor amplitud, y cóncavo-cóncavo: superficie arqueada dinámica).

Video T-Bow en Convención IFS 2008 (3 min.)



Video T-Bow en Feria Fitness Madrid 2008 (30 seg.)



Brenda Fiori

Licenciada en Motricidad Humana

Co-Directora Técnica ANEF Madrid

Hugo Pérez

Licenciado en Motricidad Humana

Co-Director Técnico ANEF Madrid

David Ribera

Licenciado en Motricidad Humana

Director Técnico Entrenamiento Deportivo Barcelona

SESIONES COLECTIVAS CON T-BOW
Hugo Pérez - Brenda Fiori - David Ribera-Nebot
Body Life Magazine - September 2008
[Access to Article en PDF](#)

SESIONES COLECTIVAS CON T-BOW
Hugo Pérez - Brenda Fiori - David Ribera-Nebot
Body Life Magazine - September 2008
[Acceso al Artículo en Publicación Original \(PDF\)](#)



www.bodylifespain.com

