



### **EQUILIBRIO EN LA 3ª EDAD CON EL T-BOW®**

La fuerza para el control de la postura y la seguridad en las situaciones de equilibrio son factores importantes de salud en la 3ª edad y pueden ser potenciados de forma óptima y divertida con el T-BOW®. Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento musculo-articular equilibrado, es muy importante que las personas de edad avanzada continúen optimizando su estructura coordinativa con prioridad en las condiciones de equilibrio estático y dinámico. Para ello, la gran variedad de apoyos muy reactivos sobre el T-BOW®, tanto en su posición estable e inestable, son extraordinariamente eficaces y aplicables a las situaciones de equilibrio-reequilibrio de la vida diaria, reduciendo así el riesgo de caídas.

La investigación de los efectos de un programa integral aplicado con T-BOW® sobre el equilibrio en personas de edad avanzada (Chulvi-Medrano, 2008), muestra una mejora del equilibrio y fuerza tras un periodo de 4 semanas de entrenamiento integral con el T-BOW® en personas de 70 años de ambos géneros. Estas mejoras quedan reflejadas tanto de forma cuantitativa en los test aplicados como en la percepción y sensación de las propias personas del estudio.

Más información: [www.t-bow.net](http://www.t-bow.net)