

SESIONES COLECTIVAS CON T-BOW

Brenda Fiori – Hugo Pérez – David Ribera

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 Víctor 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 con el T-Bow, la más especial y diferencial que propone Sandra Bonacina, 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 y de la rodilla. Es una sesión con música estructurada de forma divertida. Las coreografías están expresamente diseñadas con 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.

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 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).

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, podemos 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 por 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.

1 **Equilibrio y Posturas**
Movimiento de step, movilidad
abdominal y rotación del tronco en
toda la longitud de
su longitud.



1.1 Balance: Piernas y brazos.



1.2 Postura de pie: Piernas y brazos.



1.3 Silla: Para volver sobre el T-bow.

2 **Entrenamiento Controlado y de Resistencia en el Abdomen**
De pie, apoyo en pie en el exterior
y empuje siempre de vuelta hacia
adelante.



2.1 Balance: pie sobre el T-bow.



2.2 Balance: brazos arriba.



2.3 Balance: brazos arriba y piernas dobladas.



2.4 Balance: piernas dobladas y brazos arriba.



2.5 Balance: piernas dobladas y brazos arriba.

3 **Entrenamiento de Fuerza**
1-3 a 12 repeticiones.



3.1 Activación muscular.



3.2 Activación de la espalda.



3.3 Activación de la espalda.



3.4 Activación de la espalda.



3.5 Activación de la espalda.



3.6 Activación de la espalda.

4 **Entrenamiento del Core y de la Espalda**
1 a 20-30 repeticiones.



4.1 Core y espalda.



4.2 Core y espalda.



4.3 Core y espalda.



4.4 Core y espalda.



4.5 Core y espalda.

5 **Posturas y Movilidad**
2-3 a 12 segundos Apoyándose
En los brazos y piernas.



5.1 Postura y movilidad.



5.2 Postura y movilidad.



5.3 Postura y movilidad.



5.4 Postura y movilidad.



5.5 Postura y movilidad.



5.6 Postura y movilidad.

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.

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.
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.

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 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, 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 con 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 arqueada del 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 situaciones en posición 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-Bands.

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 y 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 encima del otro (convexo-convexo: balanceos de mayor amplitud, y cóncavo-cóncavo: superficie arqueada dinámica).

Más información: www.t-bow.net



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