

Made in Switzerland

T-Bow

®



PURVOTTANASANA / PLANK UP POSE ▪ **PLANCHA HACIA ARRIBA**

Fortalecer a la vez los músculos anteriores y posteriores

Strengthen the anterior and posterior muscles at the same time

Tips posturales/ Postural tips by Blandine Calais-Germain (Anatomy for Yoga)

Postura de equilibrio en apoyo simultáneo pies-manos tendido supino (cara hacia arriba).
Balance posture in simultaneous support feet-hands lying supine (face up).

Requiere una fuerza extraordinaria de los músculos posteriores y, en particular, del movimiento hacia atrás de los hombros.

It requires extraordinary strength of the posterior muscles and, in particular, of the backward movement of the shoulders.

Elevar la pelvis: Acostado de espaldas, flexionar caderas y rodillas, con pies planos en el suelo. Pelvis se eleva mediante contracción intensa de los glúteos mayores. Elevar toda la espalda hasta el nivel de los omóplatos, con activación principal de la parte inferior de los músculos dorsales.

Raise the pelvis: Lying on your back, bend your hips and knees, with your feet flat on the ground. The pelvis is raised by intense contraction of the gluteus maximus. Raise the entire back to the level of the shoulder blades, with main activation of the lower part of the dorsal muscles.

Made in Switzerland

T-Bow

®



Apoyarse en los brazos: Sentarse y colocar manos un poco detrás de la pelvis, apoyándose en las manos cargando el peso del tronco sobre ellas. Intentamos empujar contra ellas (palma manos, codos y hombros).

Lean on the arms: Sit and place hands a little behind the pelvis, leaning on the hands carrying the weight of the trunk on them. We try to push against them (palm hands, elbows and shoulders).

Acercar hombros posteriormente: intentar acercar los omóplatos (suelen tender a separarse), con contracción de los romboides.

Bringing the shoulders back: try to bring the shoulder blades closer (they tend to separate), with contraction of the rhomboids.

Curvar la espalda: seguir el movimiento de acercamiento de los hombros, activando la porción superior de los músculos dorsales.

Curve your back: follow the approaching movement of the shoulders, activating the upper portion of the dorsal muscles.

Adoptar postura completa de Plancha hacia arriba: intentar una alineación desde los pies a la cabeza. Añadimos la contracción de los músculos abdominales que mantienen la distancia entre caja torácica y pelvis. También, contraemos los músculos que impiden que la cabeza y cuello caigan hacia atrás (esternocleidomastoideo y los músculos largos anteriores del cuello – supra-hioideo e infra-hioideo).

Assume Full Plank Up Pose: Attempt head-to-toe alignment. We add the contraction of the abdominal muscles that maintain the distance between the rib cage and the pelvis. Also, we contract the muscles that prevent the head and neck from falling backwards (sternocleidomastoid and the anterior long muscles of the neck – supra-hyoid and infra-hyoid).

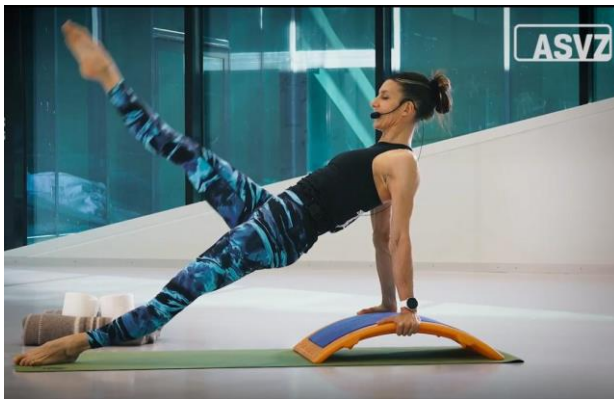
Made in Switzerland

T-BOW®

®



T-BOW® PURVOTTANASANA / PLANK UP POSE ▪ PLANCHA HACIA ARRIBA T-BOW®



CON EL T-BOW® EN POSICIÓN ESTABLE

- a) Se facilita un agarre de manos en los laterales del T-BOW®, permitiendo una alineación saludable del antebrazo con la muñeca; aliviando la tensión y sobrecarga en las manos y muñecas de la postura clásica, así como un mejor control del reequilibrio de cada brazo con este tipo de agarre.
- b) Permite apoyar las manos en la curva declinada del T-BOW®, evitando una hiperextensión de las manos y muñecas; aliviando la tensión y sobrecarga en las manos y muñecas de la postura clásica.

WITH THE T-BOW® IN A STABLE POSITION

- a) A hand grip is facilitated on the sides of the T-BOW®, allowing a healthy alignment of the forearm with the wrist; relieving the tension and overload in the hands and wrists of the classic posture, as well as a better control of the rebalancing of each arm with this type of grip.
- b) Allows the hands to rest on the declined curve of the T-BOW®, avoiding hyperextension of the hands and wrists; relieving the tension and overload on the hands and wrists of the classic posture.

Made in Switzerland

T-BOW®



T-BOW® PURVOTTANASANA / PLANK UP POSE ▪ PLANCHA HACIA ARRIBA T-BOW®



CON EL T-BOW® EN POSICIÓN INESTABLE

- El apoyo en los laterales del T-BOW® orienta las manos más lateralmente, con más rotación externa de los brazos y sin sobrecargar tanto las manos y muñecas (menor hiper-extensión, al poder agarrarse con los dedos en el lateral y sin extenderlos); a diferencia de la postura clásica con brazos más en rotación interna, manos orientadas hacia adelante y dedos extendidos.
- La posición en balanceo del T-BOW® (un único eje de reequilibrio, alta elasticidad y peso del aparato relativamente bajo) potencia extraordinariamente una rápida y fina reacción al más mínimo movimiento, optimizando ajustes posturales muy precisos, accesibles a muchas personas (un único eje de desequilibrio). En esta postura, el apoyo de cada brazo en los laterales del T-BOW® obliga a un control postural muy equilibrado de la cintura escapular posterior, para mantener la alineación de todo el cuerpo.

WITH THE T-BOW® IN AN UNSTABLE POSITION

- The support on the sides of the T-BOW® orients the hands more laterally, with more external rotation of the arms and without overloading both the hands and wrists (less hyper-extension, by being able to grip with the fingers on the side and without extend them); unlike the classic posture with arms more internally rotated, hands facing forward and fingers extended.
- The balanced position of the T-BOW® (a single rebalancing axis, high elasticity and relatively low weight of the device) extraordinarily enhances a quick and fine reaction to the slightest movement, optimizing very precise postural adjustments, accessible to many people (a single unbalance axis). In this posture, the support of each arm on the sides of the T-BOW® forces a very balanced postural control of the posterior shoulder girdle, to maintain the alignment of the entire body.

Made in Switzerland

T-BOW

®



DETALLE: Con T-BOW® el apoyo manos es un poco más elevado que el de los pies, así existe menos requerimiento de la musculatura posterior de la cintura escapular y brazos, y más exigencia en la musculatura posterior de pelvis y piernas. Se pueden apoyar los pies en otro T-BOW® para repartir el peso más equilibradamente entre pies y manos, tal como en la postura original Purvottanasana.

DETAIL: With T-BOW®, the support of the hands is slightly higher than that of the feet, so there is less requirement of the posterior muscles of the shoulder girdle and arms, and more demand on the posterior muscles of the pelvis and legs. The feet can be placed on another T-BOW® to distribute the weight more evenly between the feet and hands, just like in the original Purvottanasana posture.

Fco. Xavier García-Navarro and David Ribera-Nebot
T-BOW® FIT INTERNATIONAL

www.t-bow.net

www.t-bowyoga.com

www.escolaganesh.cat