



08 de julio, 2017

Estiramientos y Movilidad Articular con T-BOW®

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR CON EL T-BOW®

Hugo Pérez-Vivas, Marcelo Lasso, Angel Peruyera-Rubio y David Ribera-Nebot

Posturas cómodas y eficaces para aplicar distintas técnicas (desde más pasivas a más activas) de estiramiento muscular, movilidad articular y relajación se pueden conseguir de forma práctica con el T-BOW®.

La posibilidad de estar sentado en posición alta y la forma arqueada del T-BOW® permiten una elevación de la cadera que facilita la adopción de múltiples posturas de estiramiento y movilidad articular.









La excelente adaptación a la columna vertebral lumbar en la posición natural de cada espalda, la cintura en posición lateral, la zona anterior del tronco en posición abdominal, así como la posibilidad de una mayor amplitud de movilización en comparación a una superficie plana son valores añadidos y muy efectivos.

El arco soporta perfectamente el cuerpo al apoyarse de lado, supino o prono sobre el T-BOW® y mantiene el tronco en una posición neutra y equilibrada.

El arco permite un mayor rango de movimiento y apoya la espalda anatómicamente y con estabilidad.

Vértebrales parcialmente bloqueadas reciben una suave presión movilizante al estirarse de espaldas sobre el T-BOW® y sin hundirse a diferencia de sobre el balón suizo. Igualmente, se puede movilizar, estirar y tonificar segmentariamente.





El T-BOW® es un extraordinario apoyo para los estiramientos, facilita una posición más vertical de la pelvis cuando se estiran los isquiotibiales, posibilita que se alcancen mejor los músculos de la pantorrilla, y permite un estiramiento más eficaz y en postura erguida de la columna vertebral. También, los apoyos dobles, triples y en cuadrupedia sobre el T-BOW® pueden ser menos agresivos y más agradables para las muñecas que sobre el suelo plano, ya que su curvatura permite el apoyo con una angulación que reduce la sobrecarga en las muñecas y tobillos.





Utilizado al revés, el T-BOW® posibilita un balanceo muy reactivo para optimizar eficientemente la relajación estática y dinámica.

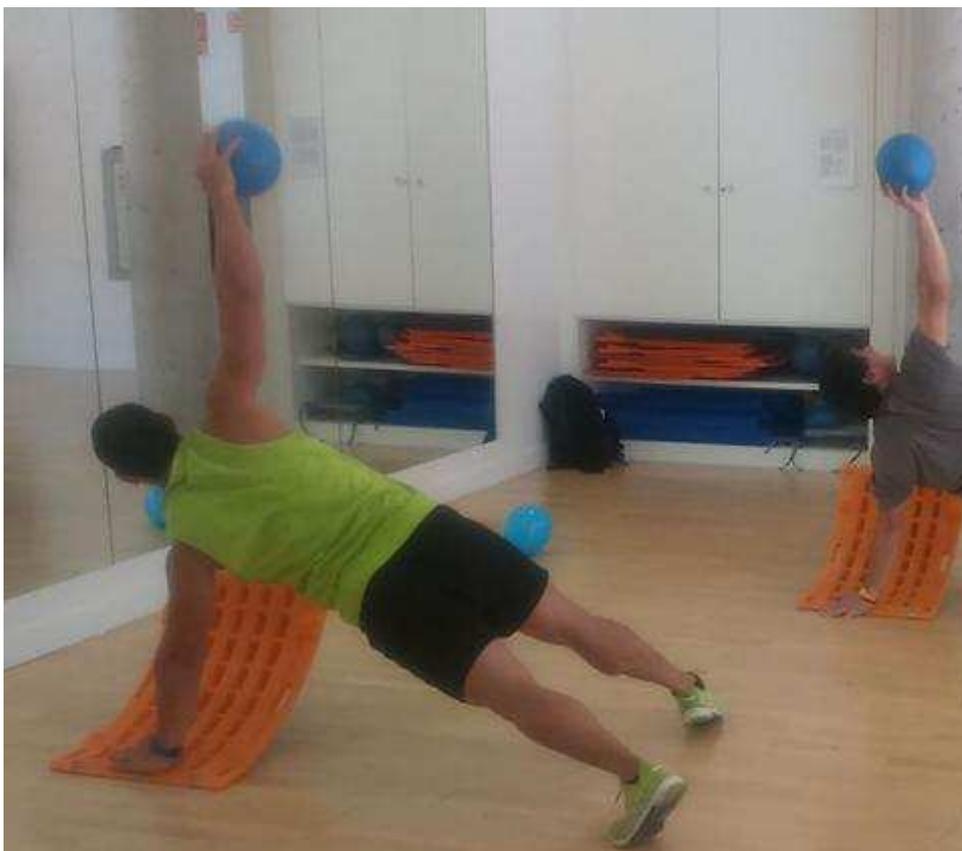
Igualmente, las movilizaciones dinámicas de la espalda en balanceo con el T-BOW® son extraordinariamente eficaces.





Aparte de varias técnicas de relajación estática durante la adopción de distintas actitudes posturales, el T-BOW® permite interesantes opciones de relajación dinámica tanto a nivel segmentario como global. Un ejemplo en este sentido es el cambio inmediato de una situación de balanceo a una situación de equilibrio más estático o la alternancia de niveles de tensión en los brazos mediante acciones con las T-Bands u otro material móvil (por ejemplo una pelota) durante un equilibrio dinámico en balanceo.







EJEMPLOS DE EJERCICIOS DE MOVILIDAD TÍPICOS CON EL T-BOW®

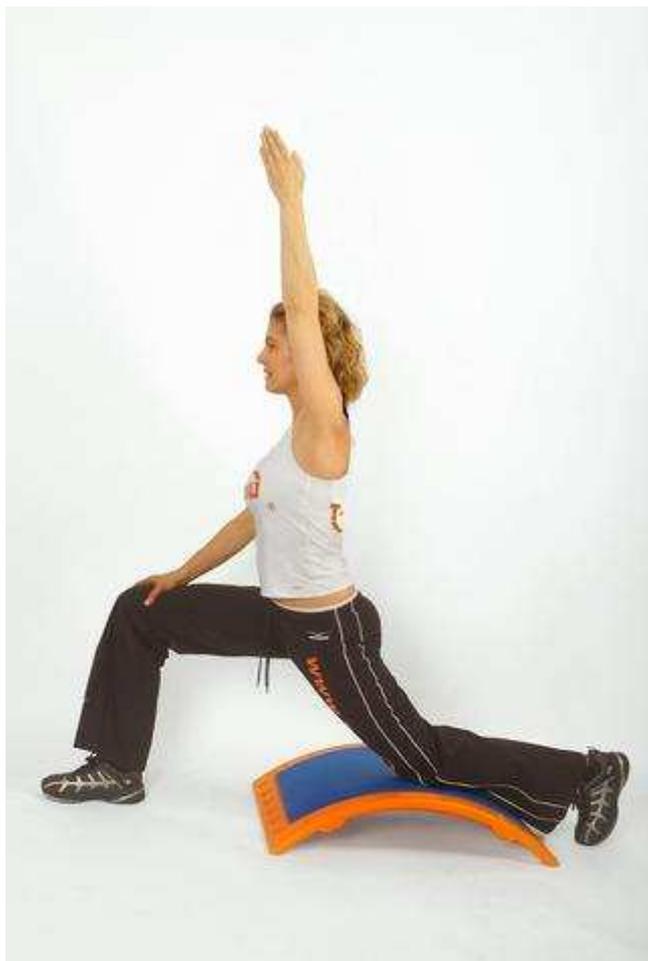
Estiramiento lateral de los músculos de la nuca



Estiramiento de los músculos posteriores de la pierna



Estiramiento de la musculatura anterior de la cadera



Estiramiento de la musculatura anterior de la pierna



Estiramiento de la musculatura de la pantorrilla



Estiramiento y movilización de la columna vertebral



Rotación y movilización de la columna vertebral



Relajación y movilización





T-BOW® Estiramientos y Relajación - Posición Step



T-BOW® Estiramiento Musculatura Piernas / SB



T-BOW® Movilidad y Relajación de Espalda con Doble T-Bow / SB



T-BOW® Movilidad-Estabilidad Dinámica - Espalda en Balanceo



T-Bow Stretch



Más videos T-BOW®: <https://www.youtube.com/user/movementscience/playlists>

By:

Hugo Pérez-Vivas, Marcelo Lasso, Angel Peruyera-Rubio y David Ribera-Nebot

T-BOW® FITNESS · T-BOW® INTERNATIONAL

Basado en la información y experiencias de:

Sandra Bonacina y Viktor Denoth

T-BOW® INTERNATIONAL · ZURICH UNIVERSITY (SWITZERLAND)



Compartir



← VOLVER A NEWS

Etiquetas

- Aerobic
- Bienestar
- centro fitness
- Clases Colectivas
- columna vertebral
- Coordinación
- Cursos Fitness
- Deporte
- Educación Postural
- Ejercicio Físico
- entrenamiento core
- entrenamiento del tronco
- Entrenamiento Deportivo
- Entrenamiento en Casa
- Entrenamiento en Inestabilidad
- Entrenamiento Personalizado
- entrenamiento postural
- Equilibrio
- equilibrio estático y dinámico
- Esquí
- estabilidad raquídea
- Fisioterapia
- Fitness
- Fitness y Salud / Fitness en Grupo / Fitness en Casa / Entrenamiento Personal / Entrenamiento de Deportistas / Yoga / Gimnasios / Centros Fitness / Escuelas de Espalda / Fisioterapia Deportiva / Salud Adultos y 3ª Edad
- Fuerza
- gimnasio
- Health
- musculación del tronco
- músculos paravertebrales
- Postura
- postura dinámica
- postura estática
- postural training
- reequilibrio

- ski training
- Snowboard
- snowboard training
- Training and Therapy
- Velocidad
- Wellness
- Yoga

Productos Destacados



T-BOW® Orange/Blue · CLASSIC

€111.57

KIT T-BOW® FIBRA

x1 T-BOW® FIBRA SINTÉTICA

X1 T-BAND SET

X1 DVD HOME TRAINING



KIT T-BOW® FIBRA

€144.63

NEWSLETTER

Fitness, Entrenamiento y Fisioterapia con T-BOW®

INFORMACIÓN

[Condiciones de Compra](#)

[Shopping Conditions](#)

[Contact](#)



© 2017, T-BOW® FITNESS with T-BOW® International

Switzerland since 1994

T-BOW® FITNESS, Barcelona BCN, Spain, [\[bowfitness.com\]\(mailto:bowfitness.com\), +34 933 571 734](mailto:info@t-</p></div><div data-bbox=)