



**BENEFICIOS DEL
CONTROL BILATERAL
DE LOS APOYOS DE PIES
SOBRE EL T-BOW®
EN SITUACIÓN DE BALANCEO**



El diseño arqueado del T-BOW® con sus estrechos cantos laterales (a diferencia de materiales con una superficie plana) permite un apoyo de pies en dichos extremos que obliga a un control bilateral de la musculatura situada a ambos lados del pie y a una conexión funcional del eje longitudinal de la pierna durante el balanceo (Sandra Bonacina, 2005), estimulando preferentemente la sensibilidad háptica implicada en ese apoyo, hecho que además obliga a un mayor control de la independencia segmentaria de cada pierna, incitando así la optimización prioritaria de la relajación dinámica a nivel del control tónico intra-segmentario e inter-segmentario.

Además, la elasticidad del T-BOW® posee un nivel de reactividad que es saludable para las articulaciones y aplicable a la mayoría de superficies de las acciones de la vida diaria y deportivas (a diferencia de materiales con partes blandas).

Es imprescindible conocer los recursos de entrenamiento coordinativo y cognitivo para conseguir todo el potencial de optimización de la persona en estas situaciones.

*David Ribera-Nebot
EEB Sport Training Barcelona
www.sporttraining.org*



Click en imagen para visión ampliada





Click en imagen para visión ampliada

VER VIDEOS DE BALANCEO CON EL T-BOW®
http://www.t-bow.net/videos_tbow.asp

© T-BOW FITNESS SLU



www.t-bow.net