



ESTUDIO SOBRE LOS BENEFICIOS FITNESS DEL ENTRENAMIENTO REGULAR CON EL T-BOW

RESEARCH RELATED TO FITNESS BENEFITS WITH T-BOW TRAINING

Hugener, D. and Reidt, S., 2005-2006

Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich

Las tesinas de licenciatura realizadas por D. Hugener y S. Reidt acerca del T-BOW mostraron interesantes resultados para sus estudios en el 'für de Institut Bewegungs- und Sportwissenschaften' el Instituto del Movimiento y Ciencias del Deporte en el Eidgenössische Technische Hochschule' [el Instituto Federal suizo de la Tecnología en Zúrich (ETHZ)] Suiza.

Durante su estudio con un grupo de adultos masculinos y femeninos el T-BOW se utilizó dos veces por semana durante 45 minutos como un aparato de entrenamiento durante un período de 8 semanas. Una condición era que la persona que participaba en el estudio no había estado entrenando regularmente (o no más de una vez por semana).

Se utilizaron tests para medir capacidades del corazón y del sistema cardiovascular, la fuerza y las habilidades de equilibrio. Se experimentó una mejora marcada en todas las áreas, mostrada por la comparación de los resultados al principio y al final del periodo de entrenamiento.

Mediciones para el corazón y el sistema cardiovascular:

- pulso en reposo
- pulso después de 2 min. andando rápidamente, 2 min. corriendo, 2 min. corriendo rápidamente
- pulso de recuperación después de 1 min., 2 min.
- tiempo para que el pulso alcance 100 por min. otra vez

La mejora después de entrenar: descensos en 5-10 pulsaciones/minuto y recuperaciones más rápidas en los tests después del periodo de entrenamiento.

Mediciones para la fuerza: movimientos dinámicos

- músculos abdominales
- músculos de la espalda
- músculos pectorales y tríceps
- músculos de las piernas (estiramientos)
- músculos laterales del tronco
- músculos que estabilizan el tronco

Mejora de la fuerza después de entrenar: 20 - 95%

Mediciones de la habilidad de equilibrio (en balanceo):

- Equilibrarse durante 20 sec. transversalmente y longitudinalmente en un tablón de madera sin sujetarse en ningún sitio y sin que el tablón toque el suelo.

Mejora del equilibrio después de entrenar: 30% de media

Además, se preguntó a los participantes acerca de criterios subjetivos. **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.**

Sentimiento subjetivo después del entrenamiento con el T-BOW: todos se divirtieron mucho y sintieron una magnífica sensación corporal después del entrenamiento

El entrenamiento con el T-BOW fue comparado también con otros tipos de entrenamiento. La integridad del programa era muy obvia. No existe hasta la fecha otro programa de entrenamiento realizado con solo una pieza de equipamiento que permita incluir de forma integral el entrenamiento de resistencia cardiovascular, el entrenamiento de fuerza, el entrenamiento de coordinación-balanceo y el entrenamiento de la movilidad.

El radio aumentado del movimiento para los músculos abdominales gracias a la curvatura del T-BOW ha sido también probado.

Sin embargo, aún más estudios con más personas son necesarios para confirmar estos resultados y garantizar objetividad y fiabilidad.

Las encuestas en los centros de fitness y recreación mostraron que apilando el T-BOW en espacios relativamente pequeños se considera como una gran ventaja.



RESEARCH RELATED TO FITNESS BENEFITS WITH T-BOW TRAINING

Hugener, D. and Reidt, S., 2005-2006

Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich

Research carried out by D. Hugener and S. Reidt about the T-BOW showed interesting results for their studies at the 'Institut für Bewegungs- und Sportwissenschaften' Institute of Movement and Sports Sciences at the 'Eidgenössische Technische Hochschule' [Swiss Federal Institute of Technology in Zurich (ETHZ)] Switzerland.

During their study of a group of male and female adults the T-BOW was used twice for 45 minutes as a training device during an 8 week period. The condition was that the test person had not been training regularly (or no more than once a week).

The test measured the results for the heart and cardiovascular system, strength and balancing abilities. A marked improvement in all areas was recorded, shown by comparison of the results at the beginning and end of the course.

Measurements for heart and cardiovascular system:

- resting pulse
- pulse after 2 mins. fast walking, 2 mins. jogging, 2 mins. fast jogging
- recovery pulse after 1 min., 2 mins.
- time for pulse to reach 100 per min. again

Endurance Improvement after training (HR as indicator): 5-10 beats/minute lower pulse rates and faster recovery in tests when course finished

Measurements for strength: dynamic movements

- abdominal muscles
- back muscles
- pectoral and triceps muscles
- leg muscles (stretching)
- muscles at the side of torso
- muscles that stabilize torso

Strength improvement after training: 20 - 95%

Measurements for ability to balance:

- balancing for 20 secs. on a wooden plank crossways and

lengthways without holding on to something or the plank touching the floor.

Balance improvement after training: 30% average

Furthermore, the participants were questioned about subjective criteria. All participants unanimously declared the programme to have been integral, very varied and most enjoyable. Many said they had arrived tired but emerged from the training fit and energized.

Subjective feeling after the T-BOW training: everybody had a lot of fun and a great bodyfeeling after the training

The T-BOW training was also compared to other group trainings. The integrity of the program was very obvious. There is to date no other training program with just one piece of equipment, which engages heart and cardiovascular exercises together with training for balance, strength and mobility.

The increased radius of movement for the abdominal muscles on account of the curvature of the T-BOW has also been proven.

However, further studies with more people are necessary to confirm these results and guarantee objectivity and reliability.

Surveys at fitness and leisure centres and schools showed that stacking the T-BOW in relatively small spaces is considered as a big advantage.

Information taken from:
Sandra Bonacina (2006). T-BOW Workout Instructor Manual 2006.
T-Bow Switzerland.
<http://www.t-bow.com>