

T-BOW
SUS ÁMBITOS DE APLICACIÓN
Felipe Isidro Donate / David Ribera-Nebot
CosmoWellness - Julio 2007



El T-BOW es una creación de Sandra Bonacina, fisioterapeuta y profesora de educación física y deportes en Suiza, quien ha desarrollado el T-Bow durante más de 10 años con la colaboración de Víctor Denoth, experto en deportes de montaña y profesor de educación física y deportes; ambos profesores universitarios en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zurich. El T-Bow ha sido finalista de los Premios ISPO BrandNew Award 2006 (El certamen más importante del mundo de novedades de artículos deportivos) y se está consolidando como una revolución fitness en muchos países europeos.

El T-Bow es un arco multifuncional de entrenamiento y terapia motriz que ofrece excelentes opciones para crear sesiones de entrenamiento que integren capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la relajación; junto con capacidades coordinativas, especialmente en condiciones de balanceo (Bonacina, 2005).

Las propuestas de ejercicios en T-Bow son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanares que implican aceleración conjunta, estabilización y desaceleración, con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, de la fuerza de la zona media y la eficiencia neuromuscular, entre otras. Este desarrollo es justificado también en su posible mayor aplicación para las actividades cotidianas y naturales.

Los ámbitos de aplicación del T-BOW son diversos: Fitness - Wellness, Rehabilitación - Readaptación Motriz, Educación Motriz - Iniciación Deportiva, Entrenamiento Deportivo y Recreación - Diversión.

T-BOW EN EL FITNESS – WELLNESS

Sesiones Colectivas de Fitness

Con el T-BOW se pueden impartir muchos tipos de clases fitness en grupo, con múltiples diseños en la estructura de la sesión. Una sesión tipo de entrenamiento fitness integral con el T-Bow podría desarrollarse así: 1) Calentamiento, 2) Entrenamiento cardiovascular y de balanceo, 3) Entrenamiento de fuerza, 4) Entrenamiento del equilibrio y estabilidad postural, y 5) Vuelta a la calma y estiramientos.

La sesión estrella, la más especial y diferencial que propone Sandra Bonacina con el T-Bow es la llamada "Workout Program" o Sesión Integral de Entrenamiento. Su 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. Son sesiones con música estructuradas de forma divertida. Las coreografías están expresamente diseñadas con secuencias muy sencillas para que todas las 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.

Sandra Bonacina, T-Bow Internacional Master Instructor, crea cada año dos Workout Programs o Sesiones Integrales de Entrenamiento con el T-Bow.

Estación de entrenamiento en el centro fitness o deportivo

La excelente adaptación anatómica del T-Bow a la curvatura natural de cada espalda y la posibilidad de una mayor amplitud de movilización en comparación a una superficie plana, lo convierten en un complemento muy adecuado para el reforzamiento selectivo de diferentes grupos musculares del tronco. Igualmente, como estación de entrenamiento individual se utilizan sus posibilidades de balanceo para el equilibrio postural global y el reforzamiento y estabilización de las articulaciones. Al combinar el T-Bow con las T-Bands (Set de Bandas Elásticas T-Bow) y otros materiales tradicionales como las mancuernas, barras y balones medicinales, se consigue una estación de entrenamiento extraordinariamente multifuncional. En la revisión bibliográfica llevada a cabo por Behm y Anderson (2005), y en otros trabajos previos, se destaca la importancia del entrenamiento funcional como recurso para la mejora neuromotriz específica, así como por su orientación y aplicación a las distintas situaciones de la actividad diaria y deportiva.

Entrenamiento Fitness Individual o en Grupos Reducidos

Los entrenadores personales y sus clientes están fascinados por este aparato de entrenamiento tan práctico y multifuncional. Con el T-BOW se puede entrenar de forma efectiva múltiples capacidades motrices (fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y relajación) en un espacio muy reducido y también en el interior, cuando el tiempo no permite ejercitarse al aire libre. Las T-Bands o Set de Bandas Elásticas T-Bow multiplican las alternativas de entrenamiento y, mediante la selección de 1 a 3 bandas por cada lado del T-Bow, permiten además una dosificación muy personal del incremento de la fuerza.

Fitness en Casa

Tal como se ha indicado, el T-BOW permite entrenar todas las capacidades motrices en muy poco espacio. Se ofrecerán programas de fitness en casa diseñados según los conocimientos científicos más actuales y experiencias fitness y fisioterapéuticas, aunque será imprescindible la supervisión de un buen profesional de la motricidad humana para personalizar los entrenamientos. Este tipo de programas tienen el objetivo de mantener el cuerpo sano. Las reservas de fitness diarias se aumentan; se mejora la capacidad de fitness y se crea una resistencia contra las sollicitaciones unilaterales de la vida diaria, y las sobrecargas de estar sentado demasiado tiempo. Debemos intentar compensar y equilibrar posiciones excesivamente forzadas provocadas en muchos casos por la gran cantidad de tiempo adoptando posturas que provocan desequilibrios musculares y articulares.

Hay que dejarse aconsejar por buenos expertos, empezar a cuidarse y divertirse entrenando con el T-Bow.

Centros de Salud y Wellness

La multifuncionalidad del T-Bow y su efectiva utilización en espacios reducidos posibilitan infinidad de alternativas de aplicación en centros de salud y wellness como complemento ideal para desarrollar una actividad motriz orientada a la salud y al bienestar. En este ámbito son de especial interés los trabajos diferenciales que ofrece el T-Bow para el equilibrio postural, los estiramientos de espalda y la relajación estático-dinámica.

Actividad Motriz Orientada a la Tercera Edad

La fuerza para el control de la postura y la seguridad en las situaciones de equilibrio son criterios importantes de salud en la 3ª edad y pueden ser potenciados de forma óptima y divertida con el T-BOW. **Investigaciones prácticas de entrenamiento con plataformas variadas e inestables en individuos de edad avanzada demuestran mejoras muy significativas a nivel del sistema reflejo neuromuscular, factor muy determinante para el control postural y del equilibrio (Angulo y Koceja, 1994).**

Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular equilibrado, es muy importante que las personas de edad avanzada mantengan y mejoren sus capacidades coordinativas. El T-Bow es extraordinariamente útil para mejorar las situaciones de equilibrio-reequilibrio mediante todas sus alternativas de apoyos y balanceos.

Con estos tipos de entrenamientos, el control de las acciones de la vida diaria mejorará y el riesgo de caídas se reducirá.

T-BOW EN LA REHABILITACIÓN - READAPTACIÓN MOTRIZ

El T-Bow está siendo muy utilizado en centros de fisioterapia, escuelas de espalda, centros de rehabilitación deportiva y otros dedicados a la fisioterapia motriz.

La aplicación de superficies inestables (como el T-Bow en posición de balanceo) está siendo ampliamente estudiada en la actualidad, reportando los estudios unas mayores activaciones y mejoras en la aptitud neuromuscular cuando se aplican tanto sobre los ejercicios tradicionales de entrenamiento de la zona media (Lehman, Hoda y Oliver, 2005) como cuando son aplicados como base de sustentación para la realización de ejercicios con las extremidades (Anderson y Behm, 2005).

Con el T-BOW los problemas de espalda pueden someterse a terapia complementariamente. Las características del T-BOW permiten diseñar ejercicios muy beneficiosos para solucionar problemas a nivel de columna vertebral y articulares especialmente a nivel del pie, tobillo y rodillas. El T-BOW permite aplicar cargas segmentarias selectivas en la espalda. Los ejercicios de fuerza sobre el T-BOW facilitan que los músculos del tronco trabajen en toda su amplitud de acción. Especialmente diferenciales y efectivos son los balanceos con el T-Bow para mejorar la estabilidad y equilibrio postural. El T-BOW permite apoyar toda la columna vertebral lumbar en la posición natural de espalda, la cintura en posición lateral y la zona anterior del tronco en posición abdominal. La movilización y el estiramiento sobre el T-BOW también complementa las manipulaciones quiroprácticas y las movilizaciones fisioterapéuticas de una forma óptima.

Por otro lado, las variantes de colocación de las T-Bands a ambos lados del T-Bow, aparte de permitir un trabajo individual sin ayudas externas, posibilitan una gran variedad de ejercicios de rehabilitación para reforzamientos musculares especiales, principalmente en los pies, tobillos, antebrazos y manos.

T-BOW EN LA EDUCACIÓN MOTRIZ - INICIACIÓN DEPORTIVA

Un grupo de tareas diferencialmente significativas se pueden construir con el T-Bow en el ámbito de la educación motriz e iniciación deportiva:

- Balanceos utilizando distintas combinaciones de apoyos de las extremidades y partes del cuerpo, en distintas disposiciones posturales.
- Equilibrios estáticos y dinámicos utilizando apoyos de las extremidades y partes del cuerpo sobre superficies cóncavas y convexas, adoptando múltiples posturas.
- Combinación de situaciones de balanceo con tareas de coordinación dinámica especial como pases, lanzamientos y recepciones, botes, conducciones, manipulaciones de móviles, etc.
- Combinación de equilibrios y mini-desplazamientos en superficie cóncava y convexa con tareas de coordinación dinámica especial como pases, lanzamientos y recepciones, botes, conducciones, manipulaciones de móviles, etc.

Si a estos grupos de tareas se le suma la optimización del espacio, tiempo y ritmo, la riqueza de situaciones diferenciales que el T-Bow puede aportar a estos ámbitos de la motricidad humana se multiplican extraordinariamente.

T-BOW EN EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El T-BOW es una herramienta de entrenamiento portátil y de fácil manejo que puede llevarse a todas partes. Su aplicabilidad y multifuncionalidad en el ámbito del entrenamiento deportivo es infinita.

Ejercicios que antes hacíamos en una base estable, ahora son posibles realizarlos en una base desequilibrante. El entrenador puede utilizar el T-Bow como complemento del entrenamiento específico para entrenar múltiples capacidades básicas como soporte del rendimiento de forma diferente y divertida. Por otro lado, en relación al entrenamiento coadyuvante individualizado el T-Bow ofrece muchas alternativas del ámbito de la fisioterapia motriz que pueden ser aplicadas como trabajo personal para deportistas en sus entrenamientos de prevención de lesiones o rehabilitación motriz.

T-BOW EN LA RECREACIÓN - DIVERSIÓN

Los niños están encantados y fascinados con los movimientos de balanceo con el T-BOW. Su creatividad les ofrecerá infinidad de posibilidades de juego y diversión. Los centros lúdicos y parques de juego pueden encontrar en el T-Bow otra opción muy atractiva e interesante para los niños.

En los adultos, las alternativas de balanceo del T-Bow y las sensaciones de bienestar que éstas situaciones producen también aportan a los practicantes un elemento extra de diversión y motivación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anderson K, Behm DG. Trunk muscle activity increases with unstable squat movements. Can J Appl Physiol, 2005;30:33-45.

Angulo RM, Koceja DM. Soleus H-Reflex modulation in elderly due to a balance training period with unstable training boards. Report of the Motor Control Laboratory of the Department of Kinesiology (Indiana University), 1994.

Bonacina S. Das umfassende Training mit dem multifunktionellen Trainingsbogen Training Tips von Sandra Bonacina. Fitness Tribune, 2005, 93: 112-113.

Bonacina S. Einsatzbereiche T-Bow, 2006 –“Ámbitos de Aplicación del T-Bow”- <http://t-bow.ch/cgi-bin/page06/page06.html>, revisado 16 junio 2007.

Lehman GJ, Hoda W, Oliver S. Trunk muscle activity during bridging exercises on and off a swissball. Chiropractic & Osteopathy, 2005, 13:14 DOI: 10.1186/1746-1340-13-14.

Felipe Isidro Donate
Director Técnico de ANEF. Formación de Técnicos del Fitness
Doctorando en Ciencias de la Motricidad Humana
Master en Dirección y Gestión de Centros Educativos

David Ribera-Nebot
Director Técnico EEB-Entrenamiento Deportivo Barcelona
Doctorando en Ciencias de la Motricidad Humana
Master of Science in Kinesiology (Exercise Physiology)

DISTRIBUCIÓN Y FORMACIÓN EXCLUSIVA ESPAÑA - PORTUGAL - ANDORRA
T-BOW FITNESS SL - www.t-bow.net - Tel: 93 357 17 34

CENTRO DE FORMACIÓN AUTORIZADO
ANEF Formación de Técnicos del Fitness
www.anefead.com - Tel: 902 130 133

CENTRO INTERNACIONAL T-BOW SWITZERLAND
www.t-bow.com

T-BOW:

SUS ÁMBITOS DE APLICACIÓN

El T-BOW es una creación de Sandra Bonacina, fisioterapeuta y profesora de educación física y deportes en Suiza, quien ha desarrollado el T-Bow durante más de 10 años con la colaboración de Victor Derotti, experto en deportes de montaña y profesor de educación física y deportes; ambos profesores universitarios en el Institute of Movement and Sports Sciences de la Universidad de Zúrich. El T-Bow ha sido finalista de los Premios ISPO BrandNew Award 2006 (El certamen más importante del mundo de novedades de artículos deportivos) y se está consolidando como una revolución fitness en muchos países europeos.

El T-Bow es un accesorio multifuncional de entrenamiento y terapia motriz que ofrece excelentes opciones para crear sesiones de entrenamiento que integran capacidades condicionales como la resistencia, la fuerza, la flexibilidad y la relajación, junto con capacidades coordinativas, especialmente en condiciones de balanceo (Bonacina, 2005).

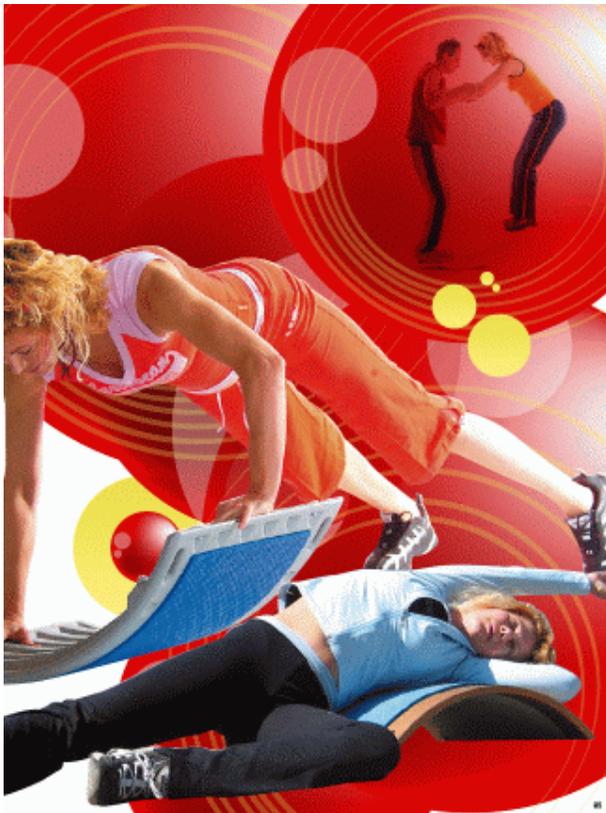
Las propuestas de ejercicios en T-Bow son entendidas en base al desarrollo de movimientos integrados y multiplanos que implican aceleración conjunta, estabilización y desaceleración, con la intención de mejorar la habilidad del movimiento, de la fuerza de la zona media y la eficiencia

neuromuscular, entre otros. Este desarrollo es justificado también en su posible mayor aplicación para las actividades cotidianas y naturales.

Los ámbitos de aplicación del T-BOW son diversos: Fitness - Wellness, Rehabilitación - Fisioterapia Motriz, Educación Motriz - Iniciación Deportiva, Entrenamiento Deportivo y Recreación - Diversión.

T-BOW en el Fitness - Wellness

Sesiones Colectivas de Fitness
Con el T-BOW se pueden impartir muchos tipos





de clase fitness en grupo, con múltiples diseños es la estructura de la sesión. Una sesión tipo de entrenamiento fitness integral con el T-Bow podría desarrollarse así: 1) Calentamiento, 2) Entrenamiento cardiovascular y de balanceo, 3) Entrenamiento de fuerza, 4) Entrenamiento del equilibrio y estabilidad postural, y 5) Vuelta a la calma y estiramientos.

La sesión estrella, la más especial y diferencial que propone Sandra Bonacina con el T-Bow es la llamada "Workout Program" o Sesión Integral de Entrenamiento. Su 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. Son sesiones con música estructuradas de forma divertida. Las coreografías están especialmente diseñadas con secuencias muy sencillas para que todas las 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.

Sandra Bonacina, T-Bow Internacional Master Instructor, crea cada año dos Workout Programs o Sesiones Integrales de Entrenamiento con el T-Bow.

Estación de entrenamiento en el Centro

Fitness o Deportivo

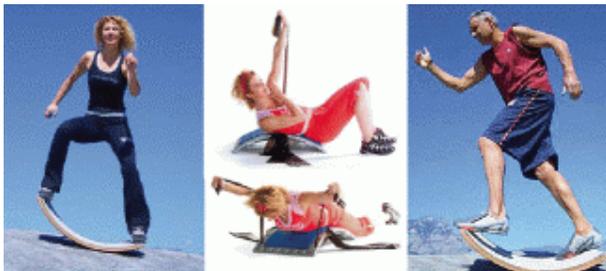
La excelente adaptación anatómica del T-Bow a la curvatura natural de cada espalda y la posibilidad de una mayor amplitud de movilidad en comparación a una superficie plana, lo convierten en un complemento muy adecuado para el reforzamiento selectivo de diferentes grupos musculares del tronco. Igualmente, como estación de entrenamiento individual se utiliza sus posibilidades de balanceo para el equilibrio postural global y el reforzamiento y estabilización de las articulaciones. Al combinar el T-Bow con los T-Bands (Set de Bandas Elásticas T-Band) y otros materiales tradicionales como las mancuernas, barras y balones medicinales, se consigue una estación de entrenamiento extraordinariamente multifuncional.

En la revisión bibliográfica llevada a cabo por Behn y Andersen (2005), y en otros trabajos previos, se destaca la importancia del entrenamiento funcional como método para la mejora neuromotriz específica, así como por su efectividad y aplicabilidad a las distintas situaciones de la actividad diaria y deportiva.

Entrenamiento Fitness Individual o en Grupos Reducidos

Los entrenadores personales y sus clientes están fascinados por este aparato de entrenamiento tan

66



pélico y multifuncional. Con el T-BOW se puede entrenar de forma efectiva múltiples capacidades motoras (fuerza, resistencia, coordinación, flexibilidad y relajación) en un espacio muy reducido y también en el interior, cuando el tiempo no permite ejercitarse al aire libre. Las T-Bands o Set de Bandas Elásticas T-Bow multiplican las alternativas de entrenamiento, y mediante la selección de 1 a 5 bandas por cada lado del T-Bow, permiten además una dosificación muy personal del incremento de la fuerza.

Fitness en Casa

Tal y como se ha indicado, el T-BOW permite entrenar todas las capacidades motoras en muy poco espacio. Se ofrecen programas de fitness en casa diseñados según los conocimientos científicos más actuales y experiencia fitness y fisioterapéutica, siempre bajo supervisión de la supervisión de un buen profesional de la actividad humana para personalizar los entrenamientos. Este tipo de programas tienen el objetivo de mantener el cuerpo sano. Las reservas de fitness diarias se aumentan, se mejora la capacidad de fitness y se crea una resistencia contra las solicitudes unilaterales de la vida diaria, y las sobrecargas de estar sentado demasiado tiempo. Debemos intentar compensar y equilibrar posiciones excesivamente

forzadas provocadas en muchos casos por la gran cantidad de tiempo adoptado posturas que provocan desequilibrios musculares y articulares.

Hay que dejarse aconsejar por buenos expertos, empezar a cuidarse y divertirse entrenando con el T-Bow.

Control de Salud y Wellness

La multifuncionalidad del T-Bow y su efectiva utilización en espacios reducidos posibilitan infinitas de alternativas de aplicación en contextos de salud y fitness como complemento ideal para desarrollar una actividad motriz orientada a la salud y al bienestar. En este ámbito son de especial interés los trabajos diferenciales que ofrece el T-Bow para el equilibrio postural, los estiramientos de espalda y la relajación estático-dinámica.

Actividad Motriz Orientada a la Tercera Edad

La fuerza para el control de la postura y la seguridad las situaciones de equilibrio son criterios importantes de salud en la 3ª edad y pueden ser potenciados de forma óptima y divertida con el T-BOW. Investigaciones prácticas de entrenamiento con plataformas verticales o inestables en individuos de edad avanzada demuestran mejoras muy significativas a nivel del sistema reflejo

67

neuromuscular, factor muy determinante para el control postural y del equilibrio (Angulo y Kocaja, 1994).

Además del mantenimiento de la forma física general y de un reforzamiento muscular-articular equilibrado, es muy importante que las personas de edad avanzada mantengan y mejoren sus capacidades coordinativas. El T-Bow es extraordinariamente útil para mejorar las situaciones de equilibrio-estabilidad mediante todos sus alternativas de apoyos y balancos.

Con estos tipos de entrenamientos, el control de las acciones de la vida diaria mejorará y el riesgo de caídas se reducirá.

T-BOW en la Rehabilitación - Readaptación motriz

El T-Bow está siendo muy utilizado en centros de fisioterapia, escuelas de espaldas, centros de rehabilitación deportiva y otros dedicados a la fisioterapia motriz.

La aplicación de superficies inestables (como el T-Bow en posición de balanceo) está siendo ampliamente utilizada en la actualidad, reportando los estudios unas mejores actuaciones y mejoras en la agilidad neuromuscular cuando se aplica tanto sobre los ejercicios tradicionales de entrenamiento de la zona media (Lahman, Hoda y Oliver, 2005) como cuando son aplicados como base de sustentación para la realización de ejercicios con las extremidades (Anderson y Bohm, 2005).

Con el T-BOW los problemas de espalda pueden ser resueltos a tiempo complementariamente. Las características del T-BOW permiten diseñar ejercicios muy beneficiosos para solucionar problemas a nivel de columna vertebral y articularias especialmente a nivel del pie, tobillo y rodilla. El T-BOW permite aplicar cargas segmentarias selectivas en la espalda. Los ejercicios de fuerza sobre el T-BOW facilitan

LOS ÁMBITOS DE APLICACIÓN DEL T-BOW SON DIVERSOS, PUDIÉNDOSE UTILIZAR EN ACTIVIDADES COTIDIANAS Y NATURALES

que los músculos del tronco trabajen en toda su amplitud de acción. Especialmente eficientes y efectivos son los balances con el T-Bow para mejorar la estabilidad y equilibrio postural. El T-BOW permite apoyar toda la columna vertebral lumbar en la posición natural de espaldas, la cintura en posición lateral y la zona anterior del tronco en posición abdominal. La movilización y el estiramiento sobre el T-BOW también complementa las manipulaciones kinoprácticas y los movimientos fisioterapéuticos de una forma óptima.

Por otro lado, las variantes de colocación de los T-Bands a ambos lados del T-Bow, aparte de permitir un trabajo individual sin ayudo externo, permiten una gran variedad de ejercicios de rehabilitación para reforzamientos musculares especiales, principalmente en los pies, tobillos, antebrazos y manos.

T-BOW en la Educación Motriz - Iniciación Deportiva

Un grupo de tareas diferenciadas y significativas se pueden construir con el T-Bow en el ámbito de la educación motriz e iniciación deportiva.

- Balances utilizando distintas combinaciones de apoyos de las extremidades y partes del cuerpo, en distintas disposiciones posturales.

- Ejercicios estáticos y dinámicos utilizando apoyos de las extremidades y partes del cuerpo sobre superficies cóncavas y convexas, adoptando múltiples posturas.
- Combinación de situaciones de balanceo con tareas de coordinación dinámica especial como pases, lanzamiento y recepciones, botas, conducciónes, manipulaciones de móviles, etc.
- Combinación de equilibrios y mini-desplazamientos en superficie cóncava y convexa con tareas de coordinación dinámica especial como pases, lanzamiento y recepciones, botas, conducciónes, manipulaciones de móviles, etc.

Si a estos grupos de tareas se le suma la optimización del espacio, tiempo y ritmo, la riqueza de situaciones diferenciadas que el T-Bow puede aportar a estos ámbitos de la motricidad humana se multiplican extraordinariamente.

T-BOW en el Entrenamiento Deportivo

El T-BOW es una herramienta de entrenamiento portátil y de fácil manejo que puede llevarse a todas partes. Su aplicabilidad y multifuncionalidad en el ámbito del entrenamiento deportivo es infinita.

Ejercicios que antes hacíamos en una base estable, ahora son posibles realizarlos en una base desequilibrada. El entrenador puede utilizar el T-Bow como complemento del entrenamiento específico para entrenar múltiples capacidades físicas como soporte del movimiento de forma diferente y divertida. Por otro lado, en relación al entrenamiento coordinativo individualizado el T-Bow ofrece muchas alternativas del ámbito de la fisioterapia motriz que pueden ser aplicadas como trabajo personal para deportistas en sus entrenamientos de prevención de lesiones o rehabilitación motriz.

T-BOW en la Recreación - Diversión

Los niños están encantados y fascinados con los movimientos de balanceo con el T-BOW. Su creatividad les ofrece infinitas de posibilidades de juego y diversión. Los centros lúdicos y parques de

juego pueden encontrar en el T-BOW otra opción muy atractiva e interesante para los niños.

En los adultos, las alternativas de balanceo del T-Bow y las sensaciones de bienestar que éstas situaciones producen también aportan a los practicantes un aumento extra de diversión y motivación.

Distribución y Formación

El T-BOW es un producto distribuido en exclusiva para España, Portugal y Andorra por T-BOW Fitness. Además, el centro de formación T-BOW autorizado en ANZF Formación de Técnicos del Fitness.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDERSON K, BOHM DL. TRUNK MUSCLE ACTIVITY INCREASES WITH UNSTABLE SQUARE WORMS. CAN J APPL PHYSIOL, 2005; 83: 24-34.
- ANGULO ML, KOCAJA JM. SOLIUS HARETUS MODULATION IN CLOSER DUE TO A BALANCE TRAINING PERIOD WITH UNSTABLE TRAINING DEVICES. DEPT OF THE MOTOR CONTROL LABORATORY OF THE DEPARTMENT OF KINESIOLOGY UNIVANNA UNIVERSITY, 1994.
- BONACINA S. DAS UNIMACENDE TRAINING MIT DEM MULTIFUNKTIONELLEN TRAININGSDRÖGEN TRAINING TIPS VON SANDRA BONACINA. FITNESS TRIBUNE, 2005, 95: 112-113.
- BONACINA S. CHERZESBUDICH TADON 2006 - "ÁMBITOS DE APLICACIÓN DEL T-BOW". [HTTP://WWW.TBOWFITNESS.COM/IMAGENES/HTML_8/DESARROLLO_2007](http://www.tbowfitness.com/imagenes/html_8/DESARROLLO_2007).
- LAHMAN G, HODA Y, OLIVER S. TRUNK MUSCLE ACTIVITY DURING BRIDGING EXERCISES ON AND OFF A SWISSBALL. CHIROPRACTIC & OSTEOPATHY, 2005, 13:113-114.

NOTA SOBRE LOS AUTORES

Felipe López García es Máster en Dirección y Gestión de Centros Educativos, Diplomado en Ciencias de la Motricidad Humana y ejerce como Director Técnico de ANZF Formación de Técnicos del Fitness. Por su parte, David Ribera-Núñez es Máster en Ciencia de la fisiología (Exercise Physiology), Doctorado en Ciencias de la Motricidad Humana y Director Técnico IEF-Colección de Deportes Barcelona.