

Calcetines Revenge

# Rendimiento T-BOW®

---

Tests y Análisis de los Calcetines Revenge con el T-BOW®

9 de Febrero, 2020



---

## Tests · Calcetines Revenge con el T-BOW®

Los Calcetines Revenge, "functional" y "wellness", fueron probados con el T-BOW® en dos situaciones básicas:

- a) Equilibrio Estático.
- b) Equilibrio Dinámico, cambiando amplitudes y velocidades de movimiento.



Se evaluaron los siguientes factores::

1. Sensibilidad.
2. Adherencia, "Grip" (+/- resbaladizo - seguridad).
3. Rendimiento (calidad de las acciones estáticas y dinámicas).



Tests y análisis por by Ivan Farré-Sánchez



*Bailarín y Entrenador Fitness-Deportivo, con experiencia entrenando con el T-BOW® a grupos fitness y en entrenamientos personales desde 2007.*

Las pruebas fueron realizadas en Beyond Forget Your Limits, Barcelona.

---

## Análisis · Calcetines Revenge con el T-BOW®

Como mínimo desde los tiempos de la Grecia clásica, los expertos en movimiento humano saben que el entrenamiento con los pies descalzos es una experiencia extraordinaria para optimizar la sensibilidad táctil y el control preciso del movimiento.



## Calcetines Revenge con el T-BOW®

**Sensibilidad:** alto nivel de sensibilidad táctil en el pie, muy similar a los pies descalzos, tanto sobre la superficie cóncava de plástico (T-BOW® inestable) como sobre la superficie convexa con esterilla (T-BOW® estable).

**Adherencia-Grip:** muy poco resbaladizo o imperceptible, proporcionando control y seguridad.

**Rendimiento:** la calidad de las ejecuciones es alta, tanto en situaciones estáticas como dinámicas.



Si lo comparamos con el entrenamiento con pies descalzos, encontramos algunas diferencias:

- a) Los apoyos de pies sobre el T-BOW® son más agradables en algunas posturas y acciones.
- b) Adherencia-grip incrementada, especialmente en los movimientos más dinámicos.
- c) Mejor protección e higiene.



---

## Conclusiones

\* Los Calcetines Revenge, "functional" y "wellness", proporcionan un gran rendimiento para entrenar con el T-BOW®.

\* Junto a los entrenamientos con zapatillas deportivas y con pies descalzos, disponemos de otra opción extraordinaria para entrenar con el T-BOW®.



---

## Selección de Videos · Calcetines Revenge con T-BOW®

Se seleccionaron dos situaciones básicas de equilibrio dinámico con el T-BOW® y se filmó el rendimiento utilizando los calcetines Revenge "functional".

### Video T-BOW® Transversal balance

Link: <https://youtu.be/NVqjQJ8O8b4>

Embed: `<iframe width="560" height="315"`

`src="https://www.youtube.com/embed/NVqjQJ8O8b4" frameborder="0"`

`allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"`

`allowfullscreen></iframe>`

### Video T-BOW® Longitudinal balance

Link: <https://youtu.be/oCiZpvDVneQ>

Embed: `<iframe width="560" height="315"`

`src="https://www.youtube.com/embed/oCiZpvDVneQ" frameborder="0"`

`allow="accelerometer; autoplay; encrypted-media; gyroscope; picture-in-picture"`

`allowfullscreen></iframe>`

## Tags

REVENGE®, Revenge Socks, T-BOW®, T-Bow Fitness, Balance, Coordination, Fitness, Performance, Yoga, Pilates, Functional Training, Functional Socks, Movement sensitivity, Foot sensitivity, Security Grip, Protection and hygiene.





REVENGE

<https://www.r-venge.com>



T-BOW® FITNESS

<https://www.t-bow.net>























