

Mejores Tablas de Inversión

Vamos a analizar cuales son las tablas de inversión con mejores prestaciones y mejor calidad precio.

Se trata de un producto en auge con lo que cada vez hay en el mercado mayor variedad de marcas lo que provoca gran variedad de calidades y precios.

Antes de proceder con la comparativa de tablas de inversión, vamos a hacer una breve explicación, para los neófitos en la materia, de qué es una tabla de inversión, cómo se debe usar, qué tener en cuenta,...

Si eres un profesional de la materia puedes saltar directamente a la comparativa de modelos de tablas de inversión que hemos seleccionado.

Contenido del Artículo

- [En qué consiste la terapia de inversión](#)
- [¿Qué es una tabla de inversión gravitacional?](#)
- [Beneficios que aporta una tabla de inversión](#)
- [Cómo se usa una tabla de inversión](#)
- [Comparativa de Tablas gravitacionales](#)
- [Qué mirar antes de comprar](#)
 - [Altura mínima y máxima](#)
 - [Peso soportado](#)
 - [¿Tiene que ser plegable?](#)
 - [Material de la Estructura](#)
 - [Seguridad de Anclaje](#)
 - [Comodidad](#)
 - [Ángulos de Funcionamiento](#)
 - [Precio](#)
- [¿Qué marca y modelo me compro?](#)

- [YATEK Tabla de inversión Eco Plegable](#)
 - [Pros](#)
 - [Contras](#)
- [SportPlus Tabla de Gravedad Plegable con Sistema de Balance](#)
 - [Pros](#)
 - [Contras](#)
- [Tabla multifuncional 6 en 1 Sportstech IT300](#)
 - [Pros](#)
 - [Contras](#)
 - [Conclusión sobre qué modelo comprar](#)
- [Dónde Comprar una Tabla de Inversión](#)
- [Preguntas frecuentes](#)
 - [Es peligroso?](#)
 - [Tienen alguna contraindicación](#)
 - [¿Cuánto tiempo puedo usar la tabla de inversión?](#)
- [¿Son buenas para las cervicales?](#)

En qué consiste la terapia de inversión

Podemos decir que la terapia de inversión se trata de **invertir la posición natural del nuestro cuerpo**. Si lo natural es estar tener los pies en el suelo y estar erguidos con la cabeza hacia arriba, esta terapia se basa en darnos la vuelta y ponernos con la cabeza hacia el suelo y pies al aire.



Sin entrar en mucha explicación técnica y anatómica, con esta técnica se consigue liberar de presión toda la zona cervical y los discos de la columna vertebral que se van aprisionando durante todo el día por el efecto de la gravedad consiguiendo así una situación de relajación y confort.

Eso sí, no todo es milagroso, el uso de esta técnica tiene algunas contraindicaciones o inconvenientes que trataremos más adelante y que hay que tener en cuenta

¿Qué es una tabla de inversión gravitacional?



Ahora que sabemos en qué consiste la terapia de inversión, podemos entender mejor el funcionamiento de una tabla de inversión. La podríamos definir como un aparato o estructura que mediante una tabla y unos soportes nos permite invertir la postura de nuestro cuerpo con diferentes grados de inclinación, **de manera fácil y segura.**

Las partes básicas de una tabla de inversión son:

- Estructura, que deberá estable y resistente ya que debe soportar el peso.
- Tabla de Apoyo: es la tabla donde se deja descansar el cuerpo y será la tabla la que gire haciendo así que se invierta nuestra postura. Obviamente cuanto más cómoda sea, mejor.
- Barra de soporte: Es el eje horizontal sobre el que gira la tabla. En esta barra se debe regular los grados de inversión que queremos realizar.
- Soporte para pies: Son las sujeciones para los pies para el momento que estamos boca abajo. Como ya pasaba con la tabla, cuanto más cómoda sea mucho mejor ya que mucho peso recaerá en esta zona

Beneficios que aporta una tabla de inversión

La principal ventaja de la tabla de inversión es que puedes realizar una inversión, de manera muy fácil y controlada, y por tanto segura.

Existen otros métodos para realizar inversiones, como puedes ser tobilleras con ganchos para colgarse de una barra o directamente sujetarte de barras con los pies, pero como puedes imaginar esto no es nada sencillo y para personas con poca experiencia puede ser peligroso.

Los beneficios de la inversión ya los hemos comentado

anteriormente, provoca un buen estiramiento y una gran liberación de todo el espacio inter vertebral que es muy gratificante y puede llegar a eliminar dolores temporalmente.

Por enumerar algunos de los beneficios, podemos comentar los siguientes:

- Reduce molestias dolores de espalda incluso en casos de contracturas musculares.
- Mejora el riego sanguíneo.
- Provoca un estiramiento de la espalda a lo largo de toda la columna vertebral.
- Mejora el funcionamiento del sistema linfático
- Ayuda a descansar mejor.
- Previene futuros dolores de espalda.

No vamos a publicar estudios médicos ya que no es el lugar, pero queremos destacar que hay numerosos casos clínicos que abalan estos beneficios, no es simplemente una moda pasajera sin fundamentos.

Quien quiera profundizar más sobre el tema, le recomiendo la lectura de los estudios de Michael D. Kane y Dr. Lennart Dimberg.

Cómo se usa una tabla de inversión

Hasta ahora hemos visto, en que consiste la inversión, cómo es una tabla de inversión y hemos comentado lo fácil que es usar una buena tabla.

Supongo que un poco de imaginación, podrás imaginar cómo se usa, pero para los menos imaginativos os diré que el proceso es simple:

Te colocas sobre la tabla, fijas bien los pies en los soportes y empiezas a girar. ¡Eso es todo!

Eso sí. Hay ciertas medidas que debes tomar como asegurarte

bien que los pies están bien sujetos, ir girando poco a poco, sobre todo en las primeras prácticas para que tu cuerpo se vaya acostumbrando a esta postura.

Generalmente las tablas tienen varias graduaciones fijas, ve subiendo poco a poco y cuando finalices el entreno, vuelve a tu posición original también poco a poco



Comparativa de Tablas gravitacionales

A continuación os hacemos una comparativa de nuestras tablas favoritas, pero más adelante vamos a profundizar más en los aspectos más relevantes a la hora de elegir un modelo. Nuestra idea es hacer una especie de guía de compra para ayudarte a elegir lo que más se adapte a tus necesidades.

Marca

YATEK Tabla de inversión Eco Plegable

SportPlus Tabla de Gravedad Plegable con Sistema de Balance

Tabla multifuncional 6 en 1 Sportstech IT300

Imagen

Altura de la Persona Permitido

130 a 200cm

154 a 199 cm

155 a 198 cm

Peso de la Persona Soportado

150 kg

135 Kg

150

Grados de Inversión

20°, 40°, 60°, 90° y 180°
20°, 40°, 60°, 80° y libremente.
Libre hasta 90° y 180°

Cinturón de seguridad

Reposa cabezas

Plegable

Multifuncional

Valoración

-

Comprar

[Más Información](#)

[Mas Información](#)

[Más Información](#)

Marca

YATEK Tabla de inversión Eco Plegable

Imagen

Altura de la Persona Permitido

130 a 200cm

Peso de la Persona Soportado

150 kg

Grados de Inversión

20°, 40°, 60°, 90° y 180°

Cinturón de seguridad

Reposa cabezas

Plegable

Multifuncional

Valoración

Comprar

[Más Información](#)

Marca

SportPlus Tabla de Gravedad Plegable con Sistema de Balance

Imagen

Altura de la Persona Permitido

154 a 199 cm

Peso de la Persona Soportado

135 Kg

Grados de Inversión

20°, 40°, 60°, 80° y libremente.

Cinturón de seguridad

Reposa cabezas

Plegable

Multifuncional

Valoración

Comprar

[Mas Información](#)

Marca

Tabla multifuncional 6 en 1 Sportstech IT300

Imagen

Altura de la Persona Permitido

155 a 198 cm

Peso de la Persona Soportado

150

Grados de Inversión

Libre hasta 90º y 180º

Cinturón de seguridad

Reposa cabezas

Plegable

Multifuncional

Valoración

-

Comprar

[Más Información](#)

Qué mirar antes de comprar

Ahora que ya hemos visto unas cuantas tablas, vamos a ver qué debemos tener en cuenta antes de elegir un modelo para no equivocarnos:

Altura mínima y máxima

La altura máxima y mínima del usuario de la tabla de inversión es uno de los aspectos claves y excluyentes. Si estás por encima o por debajo del rango de altura marcado en las especificaciones técnicas que marca el fabricante, no podrás usar este modelo.

Peso soportado

Otro de los factores básicos y excluyentes en la compra de una tabla es el peso que soportan. Antes de comprar un modelo piensa bien en las personas que van a usar la máquina, cuánto pesan y ten en cuenta que siempre se puede ganar un poco de peso, por lo que intenta no ajustarte demasiado.

No suele ser un tema muy limitante ya que hay modelos que soportan hasta los 150 Kg, con lo que siempre suele haber algún modelo que se ajuste a tus necesidades.

¿Tiene que ser plegable?

Piensa en el espacio que dispones para hacer ejercicio y mira las medidas de la tabla, si tienes problemas de espacio, ten en cuenta que hay muchos modelos que son plegables, con lo que ahorras mucho espacio en el momento de guardarla.

Material de la Estructura

Piensa que la base, debe mantener todo el peso de tu cuerpo, debe estar fabricada de materiales de primera calidad, resistentes y debe ser estable.

Seguridad de Anclaje

Los sistemas de seguridad y sujeción son fundamentales si no queremos correr ningún riesgo.

Las sujeciones de los pies deben tener algún sistema de seguridad como un pasador o alguna palanca para fijar el cierre.

Algunos modelos poseen también un cinturón de seguridad que te mantiene pegado en la tabla en caso de perder la sujeción del pie.

Comodidad

Otro factor que marca la diferencia entre diferentes modelos es la comodidad de las diferentes partes de la tabla.

Si la tabla tiene un buen acolchado, hará la práctica mucho más agradable, si además tiene un reposacabezas para que ésta apoye bien y descansa, será otro elemento diferenciador, y personalmente pienso que indispensable.

Otro acolchado a tener en cuenta es el de las sujeciones de los pies, en el momento de la inversión todo nuestro peso caerá sobre esta zona, con lo que es importante que esté bien

amortiguada.

Ángulos de Funcionamiento



Aquí tenemos la función básica e importante de la tabla, la inversión.

Cuando hablamos de los grados de inversión, nos referimos a las posiciones que puede tomar la tabla y a cuantos grados de inclinación puede parar para adoptar la posición de trabajo. Normalmente las tablas tienen prefijados unos ángulos o grados de inversión a los que la tabla se puede fijar, pero existen algunos modelos en los que tú detienes la tabla y la fijas en la posición que quieras.

Antes de comprar una tabla debes asegurarte que cumple todas tus expectativas de ángulos, ya que por ejemplo, no todas las tablas llegan a inversión total.

Hay que mirar bien las especificaciones de las tablas, ya que algunos fabricantes toman de referencia la posición vertical para marcar los 0° y otros toman como origen la posición horizontal (paralelo al suelo).

Precio

Ha llegado el momento... hablemos del vil metal.

Por desgracia, en muchas ocasiones este es otro factor que marca la decisión final sobre el modelo a elegir, ya que en el mundo de las tablas de inversión existe un gran abanico de posibilidades y el abanico de precios es muy amplio: podemos encontrar modelos por apenas 100€ y otros que superan los 500€.

Por este motivo hemos decidido hacer esta guía de compra de la tablas de inversión. Si conoces bien el producto, todas las opciones y accesorios disponibles, puedes reflexionar mejor, qué necesitas y qué no vas a utilizar nunca, con lo que puedes ir acotando un poco el abanico.

¿Qué marca y modelo me compro?

Para facilitarte un poco más el trabajo, vamos a detallarte un poco las características de nuestros modelos favoritos. Te vamos a hablar de nuestro TOP 3, ya que pensamos que ha llegado el momento de empezar a decidir.

YATEK Tabla de inversión Eco Plegable

Como su nombre indica es un modelo plegable, y fácil de montar y desmontar. En unos segundos la puedes abrir y empezar a entrenar.

Se trata de una tabla de gran calidad y resistente por su estructura de acero. Esto permite cubrir un rango de alturas y pesos muy amplios, llegando a soportar hasta 150 Kg de peso y alturas de 130 – 195 cm.

En cuanto a los ángulos de trabajo, permite 4 ángulos de ajuste (20 °, 40 °, 60 °, 80 °) e inversión libre (0-180 °).

Para el precio que tiene cumple más que bien con su cometido.

Pero no todo podía ser perfecto, encontramos que comparado con otros modelos, este puede tener un montaje algo más complicado. No es difícil de montar, pero sí entretenido.



[YATEK Tabla de inversin Eco Plegable con inversin Total, soporta hasta 150Kg de Peso](#)

- **EQUILIBRADA:** Probablemente una de las tablas de inversin ms equilibradas de Amazon, Para que quieres una tabla muy cara o muy llamativa si luego no puedes ni balancearte con ella al mover los brazos ligeramente?
- **PARA TODOS LOS PBLICOS:** Con su apoyo a la cabeza regulable y sus posiciones extra, esta tabla de inversin permite desde los 1,3 hasta los 2 metros de altura, testeada y probada por personas de ms de 140kg y 198cm de altura
- **ROBUSTA:** Con doble refuerzo en pies y anclajes, nuestra tabla es una de las ms resistentes, pudiendo soportar hasta 150kg de peso, sin ser una tabla muy pesada (solo 23kg) para maniobrar con ella
- **DE FACIL GUARDADO:** La tabla de inversin Yatek es Plegable, ocupando solo de superficie al ponerla de pie 69x8cm, lo que la hace perfecta para guardarla en cualquier parte
- **CON MLTIPLS GRADOS DE INVERSIN:** Nuestra tabla tiene ms agujeros de posicin que muchas otras para colocar su barra de seguridad y permitir varios tipos de inversin, hasta conseguir la inversin total

[Más Información](#)



Pros

- Precio muy ajustado
- Calidad de materiales
- Robustez – Peso soportado



Contras

- Comodidad algo mejorable
- Montaje entretenido
- El sistema de plegado es mejorable

[Más Detalles](#)

SportPlus Tabla de Gravedad Plegable con Sistema de Balance

En este caso es una tabla muy sencilla sin extras innecesarios aunque de gran calidad y así consigue tener una resistencia muy notable.

Soporta usuarios de hasta 135 Kg y con una estatura entre 154 y 199 cm.

Utiliza el que llaman sistema de Balance Perfecto para cambiar de posición que se basa en que puedes variar el ángulo postural simplemente moviendo la cabeza y los brazos hacia el lado que quieras girar, hasta llegar a la posición vertical.

Los ángulos de trabajo son esencialmente 20°, 40°, 60°, 80° aunque también puedes fijarla donde quieras sin posiciones pre-establecidas.

Si tuviésemos que decir algo negativo sería el sistema de plegado nuevamente y que carece de arnés de seguridad, que este sí que es un factor a tener en cuenta.



[SportPlus Banco de inversin, Entrenador de Gravedad Plegable, Mesa de inversin con 4 ngulos de inversin, Banco para aliviar la Columna Vertebral, Peso del Usuario hasta 135 kg, estirador Espalda](#)

- CONTRA EL DOLOR DE ESPALDA Contrarresta eficazmente tu dolor de espalda con nuestro entrenador de gravedad SPINEFLEX. La inversin estira los msculos, afloja las tensiones y las fascias atascadas y reduce la presin sobre los discos intervertebrales y la columna vertebral.
- MULTIFUNCIONAL Tanto si se trata de un entrenamiento por encima de la cabeza, horizontal, abdominal o por gravedad, con nuestro banco de inversin podr realizar una gran variedad de ejercicios gracias a los 4 ngulos de ajuste fijos (20, 40, 60 u 80) o a la inversin libre (+/- 90). 0 simplemente relajarse despues de un duro da de trabajo.

- CALIDAD SIN COMPROMISOS La alta calidad de fabricacin habla por s misma. Gracias a su estable y robusta construccion de acero, el aparato est diseado para personas que pesan hasta 135 kg. Adems, puede ajustarlo perfectamente a su altura individual.
- COMODIDAD Y SEGURIDAD El acolchado extra suave y especialmente respetuoso con la piel del reposapis, as como la palanca de seguridad con un sencillo mecanismo de bloqueo, garantizan la comodidad y la seguridad. El suave tapizado del banco tambien es resistente al sudor.
- PLEGABLE El banco de entrenamiento de inversin se puede plegar en pocos pasos y se puede guardar de forma muy prctica y ahorrando espacio. Dimensiones de montaje: aprox. 116 x 67,5 x 149 (LxAxH) / Dimensiones de plegado: 76,5 x 68 x 186 cm (LxAxH).

[Más Información](#)



Pros

- Altura soportada hasta 199cm
- Sistema de Balance muy sencillo
- Muy cómoda



Contras

- Sin arnés de seguridad
- Ocupa más espacio que otros modelos
- El sistema de plegado es mejorable

[Más Detalles](#)

Tabla multifuncional 6 en 1 Sportstech IT300

Con este modelo no hablamos solo de una tabla de inversión, lo podríamos definir como máquina de gimnasio multifuncional.

Como tabla de estiramientos se trata una buena opción, ya que soporta hasta 150Kg y llega a usuarios de 198cm de altura, lo que no está nada mal.

En relación a la inversión, incorpora un sistema de giro inteligente que permite el giro 360º e incluye una correa de seguridad

Pero además de todo esto, la tabla incorpora un par de cilindros de agarre que los podrás incorporar en varias ubicaciones y así poder hacer otros tipos de ejercicio como dominadas, ejercicios de abdominales, pecho,... lo que supone un extra muy interesante.

Eso sí, esto implica que el precio también es algo superior.

Si tuviésemos que buscar algún defecto a esta máquina, tenemos que decir que algunos usuarios de peso elevado aseguran que el freno de la tabla de inversión es algo débil



[Sportstech Tabla de Inversin Plegable Multifuncional 6 en 1 | Sistema Inteligente de Palanca Giratoria | Ejercicio 360 | Incl. Correa de Seguridad | Fcil Montaje Tabla de Gravedad - IT300](#)

- : Use nuestra tabla de inversin para 6 ejercicios diferentes: inversin, fondos, flexiones, ejercicios de piernas & dominadas. Tambin es ideal para ejercicios de espalda
- : El ngulo de inversin es seleccionable de manera libre e individual entre 0 - 90 - no hay lmites de ejercicio con nuestra tabla de inversin!
- : Gracias a la estructura triangular de nuestra tabla de inversin y a la correa ajustable de seguridad, siempre se garantiza un ejercicio seguro. Puede confiar un 100% en nuestro dispositivo!
- : El acolchado extra grande de nuestra tabla de inversin ofrece un soporte cmodo en cualquier posicin: repelente al agua e inodoro. El acolchado se adapta perfectamente a la forma de su cuerpo!
- : Nuestra IT300 puede plegarse en unos pocos segundos - ATENCIN: El pedido se entregar a pie de calle. Envio solo a pennsula!

[Más Información](#)



Pros

- Inversión sencilla y giro 360º
- Apta para personas altas y pesadas
- Posibilidad de trabajar varias zonas del cuerpo



Contras

- Peso algo superior
- Freno débil para personas pesadas
- Ocupa más espacio que otros modelos

[Más Detalles](#)

Conclusión sobre qué modelo comprar

Ahora voy a dar una opinión personal, lo cual no siempre tiene que ser lo mejor para todos, lógicamente.

Mi opinión la baso en un tema económico, en el tipo de ejercicio que pueda realizar yo, y en mis características corporales.

Dicho esto, os diré que personalmente, si eres una persona constante en el entreno, y te lo puedes permitir, sin duda mi elección sería la tabla Sportstech IT300 por todo lo que te puede aportar extra.

En caso de que no puedas gastar ese dinero, mi elección sería la tabla SportPlus. Cubre todas mis necesidades y me resulta más cómoda.

Dónde Comprar una Tabla de Inversión

Como ya hemos visto se trata de un producto con grandes beneficios y por lo tanto tiene un precio relativamente alto, con lo que siempre debemos buscar una tienda que nos ofrezca una buena garantía de compra en caso de que haya algún tipo de

problema con el producto.

Vuelvo a dar mi opinión personal al respecto. Si me tuviese que decantar ahora mismo por un sitio de compra y no tuviese la suerte de tener acceso a distribuidores oficiales de productos, barajaría dos opciones. Uno, ir a alguna gran superficie de material deportivo del estilo a Decathlon donde lo más probable es que pueda encontrar varios productos donde elegir. O dos, realizar la compra en alguna página tipo Amazon donde dispongo de un catálogo enorme, me lo entregan en casa y el servicio al cliente es impresionante.

Pero como ya he dicho, es mi opinión, cada uno debería ir a la tienda que más confianza la transmita.

Preguntas frecuentes

Es peligroso?

Para nada, siempre que elijamos un modelo con las medidas de seguridad necesarias y la utilicemos con responsabilidad. Si hacemos las cosas bien, no debemos tener miedo a caídas o lesiones.

Tienen alguna contraindicación

Hay que tener en cuenta que el cambio de postura, conlleva algunos cambios fisiológicos como por ejemplo aumento de la presión arterial y disminución del ritmo cardíaco, por lo que no está indicada para personas con ciertas patologías:

- Personas con problemas circulatorios o de corazón.
- Mujeres embarazadas
- Personas propensas a sufrir mareos o con problemas de equilibrio.

¿Cuánto tiempo puedo usar la tabla de inversión?

Esta es una de las grandes preguntas, y más difícil de contestar ya que hay estudios que demuestran diferentes teorías.

En lo que coinciden la mayoría de expertos y lo más responsable es que hay que empezar a practicar las inversiones poco a poco:

Al principio unos pocos segundos y con pocos grados de inclinación y poco a poco ir subiendo el tiempo y la inclinación.

Aún así la mayoría coincide en que es más beneficioso tener 3 o 4 sesiones cortas a la semana que una única sesión larga semanal.

¿Son buenas para las cervicales?

Si, uno de los beneficios que aporta la inversión es la liberación de espacio intervertebral que mejora los dolores de espalda y cervicales.

Ante todo queremos hacer una llamada de responsabilidad.

Una tabla de inversión tiene muchos beneficios como ya hemos contados, ayuda a relajar y reduce dolores, pero nunca debe sustituir a la opinión de un profesional.

En caso de lesión previa, o dolores durante la práctica, para inmediatamente y consulta a un médico o fisioterapeuta, ellos te guiarán.