



# WORKOUT PROGRAM 34 min. by Sandra Bonacina

1

## Warm Up: 4 min.

Stepmoves and jointmobilisation, stretch the muscles dynamic activ.  
Stepübungen und Gelenke mobilisieren, Muskeln kurz dynamisch aktiv eindehnen.

*basic:*  
Step up and down.  
Auf- und absteigen.



*step knee:*  
Step up and knee up. Schritt hoch und Knie hoch.



*chassé:*  
Sidejump over T-BOW®.  
Wechselschritt über T-BOW®.



2

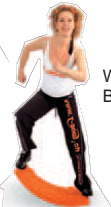
## Cardio- & Balancetraining: 10 min.

Stand and least with 1 foot on the edge, push the knees always outward.  
Mind. mit 1 Fuss auf Kante stehen, Knie immer nach aussen drücken.

Walking.  
Laufen an Ort.



Walking big.  
Breiter laufen.



Walking fast.  
Schnell laufen.



Swing for- and backward.  
Vor- und zurück- schaukeln.



Swing fast.  
Schnell wippen.

3

## Strength-/Krafttraining: 10 min.

1-3x 15 repetitions.  
1-3x 15 Wiederholungen.

Abdominals.  
Bauchmuskeln.



Low Backmuscles.  
Untere Rückenmuskeln.



Front Shouldermuscles.  
Vordere Schultermuskeln.



Back Shouldermuscles.  
Hintere Schultermuskeln.



Back Hipmuscles.  
Gesässmuskeln.



4

## Stabilisationstraining: 4 min.

1x 20-30 repetitions.  
1x 20-30 Wiederholungen.

Diagonal stretch.  
Diagonal langziehen.



Walking.  
Laufen an Ort.



Swing the T-BOW®.  
Schaukeln mit Armen.



Swing from side to side. Hin und her schaukeln.



5

## Cool Down & Stretch Out: 6 min.

2-3x 10 seconds stretch, in between relax and shake a little bit.  
2-3x 10 Sekunden stretchen, dazwischen lockern.

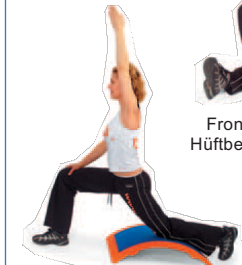
Neckmuscles.  
Nackenmuskeln.



Hamstrings.  
Hintere Oberschenkelmuskeln.



Front Hipmuscles.  
Hüftbeugermuskeln.



Rotation+ Chestmuscles.  
Rotation+ Brustmuskeln.



Spine extension.  
Extension Wirbelsäule.



Calfmuscles.  
Wadenmuskel



### ENGLISH

The T-BOW® trains heart and circulatory system, increases balance and coordination, adds strength and flexibility. The bow increases the range of motion for a more effective bodytraining, stretches the spine and helps against backproblems.

### DEUTSCH

Der T-BOW® trainiert Herz-Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der Bogen erhöht den Bewegungsradius für ein effektiveres Rumpftaining, streckt die Wirbelsäule und hilft bei Rückenverspannungen.

### FRANCAIS

Le T-BOW® renforce l'appareil cardiaque, entraîne l'équilibre, la coordination, la force et la souplesse. Sa forme arquée augmente le rayon du mouvement, ce qui renforce l'entraînement du tronc, étire la colonne vertébrale et aide en cas de raideurs dans le dos.

### ITALIANO

Il T-BOW® allena il sistema cardiocircolatorio, l'equilibrio, la coordinazione, la forza e la mobilità. La forma ad arco aumenta l'ampiezza del movimento per un migliore allenamento del tronco, allunga la colonna vertebrale e aiuta in caso di rigidità dorsale.

### ESPAÑOL

El T-BOW® entrena el corazón y sistema cardiovascular, optimiza el equilibrio y la coordinación, la fuerza y la flexibilidad. El arco aumenta el rango de movimiento para un entrenamiento más efectivo del tronco, estira la columna vertebral y ayuda a eliminar problemas de espalda.