



MULTIFUNKTIONELLER TRAININGS- UND THERAPIEBOGEN

www.t-bow.ch

Der T-BOW trainiert Herz-Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit

Der T-BOW hat Öffnungen zum Einspannen von Widerstandsbändern und ermöglicht ein individuelles Einsetzen und Steigern der Kraft

Der T-BOW begeistert Kinder, Erwachsene und Senioren im Group Fitneß Training, im Home Training und in der Therapie

Der T-BOW ist handlich, beidseitig nutzbar, rutschfest und auf kleinstem Raum stapelbar



Der T-BOW wurde von Schweizer Sportlehrern und Physiotherapeuten entwickelt und ist zum Patent angemeldet



Contact Material: Viktor Denoth
denoth@asvz.ethz.ch / +41-(0)76 - 396 00 64
Contact Kurse: Sandra Bonacina
sabofit@bluewin.ch / +41-(0)79 - 413 20 80

T-BOW TRAININGSANLEITUNG

1. Warm Up 5-10 Min.: Stepübungen
2. Gelenke mobilisieren und alle beugenden Muskeln kurz aktiv dynamisch dehnen
3. Balance 5-10 Min.: Schaukelübungen, dazu Arme nach vorne, oben und zur Seite boxen
4. Krafttraining: 6 Basisübungen wählen, Bauch – Rücken, Rumpfseite – Gesäss Liegestütz – Biceps beginnen mit einfacher Übung 2 x 10 WH, WH (Wiederholungen) und Serien steigern bis 3 x 15 WH, dann strengere Übung wählen
5. Ausdehnen: pro Muskel 2-3 x 10 Sek. dehnen

HERZ-KREISLAUFTRAINING

T-BOW als Step Gerät



Basic



Step Knee



Straddle down



Step Touch low oder high impact



Travel: Chassé über den T-BOW

BALANCETRaining

T-BOW als Schaukel

Das ständige Stabilisieren der Füße und das aktiv nach aussen Drücken der Knie trainiert die funktionelle Verschraubung der Beinlängsachse, beugt damit Knieschmerzen vor und stärkt die Fussgelenke gegen Übertreten



Balance seitwärts für Einsteiger / Innen:

Ein Fuss mitte T-BOW und ein Fuss auf Kante, Füße im Wechsel belasten und walken, dito andere Seite



Balance seitwärts für Fortgeschrittene:

Beide Füße auf Kanten setzen und im Wechsel belasten, Knie stets aktiv nach aussen drücken



Balance vor- / rückwärts:

In Schrittstellung Füße hüftbreit auf Kanten setzen, im Wechsel belasten und walken, dito andere Seite

KRAFTTRAINING

Bauch- / Seitliche Rumpfmuskulatur



easy: am Boden sitzend nach oben stossen



medium: Gesäss auf T-BOW, für schräge Bauchmuskeln diagonal nach oben ziehen



hard: mit gespanntem Widerstandsband nach oben stossen



Variante: Zug von hinten
Variante um vermehrt untere Bauchmuskulatur anzusprechen:
Ankippen des Beckens

Seitliche Rumpfmuskulatur



easy: Gesäss am Boden: seitwärts hochziehen



medium: Gesäss auf T-BOW, seitwärts hochziehen

Rückenmuskulatur

LWS Muskulatur (Lendenwirbelsäule)



Oberkörper anheben, Arme aussen rotieren



hard: Arme nach vorne ziehen

LWS Muskeln und tiefe Rotatoren



Arme diagonal und Oberkörper anheben

BWS Muskulatur (Brustwirbelsäule)



LWS stabilisieren, Ellbogen seitlich anheben, Schulterblätter zusammen ziehen

Arm- / Schultergürtelmuskulatur

Biceps Muskulatur



Ellbogen beugen

Delta Muskulatur



Ellbogen seitl. heben

Liegestütz: vord. Schultergürtelmuskulatur



Ellbogen seitwärts: mehr Brustmuskelanteil



Ellbogen nach hinten: mehr Tricepsanteil

Hüft- / Beinmuskulatur

Gesässmuskulatur



Gesäss anheben: beidbeinig einbeinig

Seitliche Hüftmuskulatur (Abduktoren)



Ferse nach hinten oben ziehen

Stabilisationsmuskulatur



Im Wechsel ein Bein abheben Über Diagonale Arm und Bein lang ziehen

STRETCHEN



Seitl.Nacken Hint. Oberschenkel Innere Oberschenkel



Wirbelsäule (WS) strecken Rumpfseite dehnen



Vord.Obersch. WS rotieren Hüftbeuger Waden