

Metabolic Balance

Circuito Cardio Training con T-BOW®



CIRCUITO CARDIO TRAINING CON T-BOW®

Desarrollo: calentamiento - fortalecimiento - resistencia - fortalecimiento - resistencia.

Intervalos de tiempo: carga para ejercicios de fortalecimiento alrededor de 60 segundos.

Descanso: 30 segundos, ejercicios de resistencia de 2 a 4 minutos.

* Inicio: calentamiento de 3 a 4 minutos con ejercicios varios a elección.

* Tres ejercicios básicos de fuerza: p. ej. Músculos abdominales (6a+b),

Músculos de la espalda (7a) y músculos de brazos/hombros/pecho (9).

* Primer ejercicio de resistencia con el T-Bow®, p. ej. Caminar.

* Nuevamente, tres ejercicios básicos de fuerza: p. ej. músculos abdominales oblicuos

(6c), músculos de la espalda (7b) y muslos/nalgas (8b).

* Finalizar: ejercicio de resistencia, p. ej. balanceo con flexiones (10).

Por supuesto, también puedes hacer todos los ejercicios por separado.

Propuestas para aumentar la carga: agregar 2 ejercicios sin descanso, aumentar el tiempo, variantes difíciles.

ZIELTRAINING MIT DEM T-BOW®

Ausdauer-Zirkel-Training mit T-BOW®

Ablauf: Warm-up – Kräftigung – Ausdauer – Kräftigung – Ausdauer.
Zielintervalle: Belastung bei Kräftigungsübungen etwa 60 Sekunden, Pause 30 Sekunden, Ausdauerübungen 2 bis 4 Minuten.

- Start: 3 bis 4 Minuten Warm-up mit Übungen Ihrer Wahl.
- Drei Basis-Kräftigungsübungen: z. B. Gerade Bauchmuskulatur (6a+b), Rückenmuskulatur (7a) und Arm-/Schulter-/Brustmuskulatur (9).
- Erste Ausdauerübung mit dem T-Bow®: z. B. Walking.
- Erneut drei Basis-Kräftigungsübungen: z. B. schräge Bauchmuskulatur (6c), Rückenmuskulatur (7b) und Oberschenkel/Gesäß (8b).
- Abschluss: Ausdauerübung, z. B. Wippen im Liegentütz (10).

Natürlich können Sie auch alle Übungen separat ausführen.

Tipps zur Belastungssteigerung:

- 2 Durchgänge ohne Pause
- Tempo erhöhen
- zusätzliche Varianten erfinden

Aufwärmübungen mit dem T-BOW®

Aufwärmübung 4 Steigen und Knieheben

Ausgangsposition: Sich vor den T-BOW® legen.

Zuerst aus der Ausgangsposition auf den höchsten Punkt des Bogens mit beiden Beinen auf- und wieder absteigen. Die Arme schwingen dabei locker neben dem Körper. Dann aus der Ausgangsposition auf den höchsten Punkt des Bogens steigen, ein Knie hochheben und wieder absteigen. Die Arme schwingen dabei locker neben dem Körper oder werden angewinkelt. **Ausführung:** Etwa 2 bis 4 Minuten.



Ausdauer-Zirkel-Training mit T-BOW®

Ablauf: Warm-up – Kräftigung – Ausdauer – Kräftigung – Ausdauer.
Zeitintervalle: Belastung bei Kräftigungsübungen etwa 60 Sekunden,
Pause 30 Sekunden, Ausdauerübungen 2 bis 4 Minuten.

- ▶ Start: 3 bis 4 Minuten Warm-up mit Übungen Ihrer Wahl.
- ▶ Drei Basis-Kraftübungen: z. B. Gerade Bauchmuskulatur (6a+b), Rückenmuskulatur (7a) und Arm-/Schulter-/Brustmuskulatur (9).
- ▶ Erste Ausdauerübung mit dem T-Bow®, z. B. Walking.
- ▶ Erneut drei Basis-Kraftübungen: z. B. schräge Bauchmuskulatur (6c), Rückenmuskulatur (7b) und Oberschenkel/Gesäß (8b).
- ▶ Abschluss: Ausdauerübung, z. B. Wippen im Liegestütz (10).

Natürlich können Sie auch alle Übungen separat ausführen.

Tipps zur Belastungs-
steigerung:

- ▶ 2 Durchgänge
ohne Pause
- ▶ Tempo erhöhen
- ▶ erschwerte Varianten einbauen

Aufwärmübungen mit dem T-BOW®

Aufwärmübung 4 Steigen und Knieheben



Ausgangsposition Sich vor den
T-BOW®-Bogen hinstellen.

Zuerst aus der Ausgangsposition
auf den höchsten Punkt des Bogens
mit beiden Beinen auf- und wieder
absteigen. Die Arme schwingen
dabei locker neben dem Körper. Dann
aus der Ausgangsposition auf den
höchsten Punkt des Bogens steigen,
ein Knie hochheben und wieder
absteigen. Die Arme schwingen dabei
locker neben dem Körper oder wer-
den angehoben. **Ausführung** Etwa 2
bis 4 Minuten.

Ejercicios de calentamiento - puesta en acción con el T-BOW®

* Ejercicio de calentamiento-activación 4: step up y elevaciones de rodillas.

Posición inicial: frente al T-BOW®, primero desde la posición inicial hasta el punto más alto del arco, arriba y abajo con ambos pies. Los brazos se balancean sueltos al lado del cuerpo. Luego, desde la posición inicial hasta la subida al punto más alto del arco, levante una rodilla y otra vez. Los brazos se balancean sueltos al lado del cuerpo o se elevan.

Tiempo de ejecución entre 2 y 4 minutos.

Aufwärm- und Ausdauerübungen

Aufwärmübung 5, Ausdauer 1

Walking

Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und quer verwenden. Einen Fuß in die Mitte und den anderen auf eine Kante stellen. Aus der Ausgangsposition Füße wechselseitig belasten und walken, dann Seitenwechsel. Die Arme schwingen locker neben dem Körper.

Ausführung Etwa 2 bis 4 Minuten.

Erschwerte Variante Beide Füße auf die Außenkante setzen und im Wechsel belasten. Knie stets aktiv nach außen drücken.



Aufwärmübung 6, Ausdauerübung 2

Vor- und Zurückschaukeln



Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und längs verwenden. In Schrittstellung die Füße hüftbreit auf die Kanten stellen.

Füße wechselseitig belasten und walken, dann Seitenwechsel. Die Arme schwingen locker neben dem Körper.

Ausführung Etwa 2 bis 4 Minuten.

Tipp Alle Übungen mit dem T-BOW® als Schaukeln eignen sich nicht nur zum Warm-up sondern auch optimal zum Training der Bein- und Gesäßmuskulatur.

Ejercicios de calentamiento y cardio-resistencia con el T-BOW®

Calentamiento-Activación 5, ejercicio de resistencia 1

Walking · Caminando

Ponga el T-BOW® en la posición inicial inestable y utilícelo transversalmente. Un pie en el medio y el otro pie en un borde. Desde la posición inicial, los pies se tensan mutuamente y caminan, luego cambian de lado. Los brazos se balancean sueltos al lado del cuerpo.

Ejecución aproximadamente de 2 a 4 minutos.

Variante difícil: poner ambos pies en el borde exterior y cambiar de lado.

Empuje siempre las rodillas activamente hacia afuera.

Calentamiento-activación 6, ejercicio de resistencia 2

Rocking back and forth · Balanceo adelante y atrás

Posición inicial T-BOW® y uso longitudinal. En posición de paso, colocar los pies separados a la altura de las caderas en los bordes. Alternativamente, ponga peso sobre sus pies y camine, luego cambie de lado. Los brazos se balancean sueltos al lado del cuerpo.

Ejecución aproximadamente de 2 a 4 minutos.

Consejo: todos los ejercicios con el T-BOW® como columpio no son solo para calentar, sino que también son ideales para entrenar los músculos de las piernas y los glúteos.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 6a

Bauchmuskulatur (Ausgangslage)

Ausgangsposition In Rückenlage das Gesäß an die Kante der Auflagenmatte legen, so dass die Lendenwirbelsäule in ihrer natürlichen Krümmung nach vorne von der Bogenwölbung unterstützt wird.



Basis-Kraftübung 6b

Gerade Bauchmuskulatur (Basisübung)

Aus der Ausgangslage Hände hinter dem Kopf halten und den Nacken unterstützen, dabei zeigen die Ellbogen nach außen und der Kopf liegt entspannt in den Händen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.

Variante Mit gestreckten Armen in Richtung Decke ziehen. Dabei Kopf anheben und den Blick zu den Händen richten.



Ejercicios básicos de fuerza con el T-BOW®

Ejercicio de Fuerza Básico 6a

Abdominal Muscles

(initial position)

Posición inicial, tumbese boca arriba, las nalgas en el borde de la esterilla de apoyo, colóquelas de modo que la columna lumbar esté en su curvatura natural apoyada sobre la curvatura del arco.

Ejercicio de Fuerza Básico 6b

Straight abdominal muscles

(basic exercise)

Desde la posición inicial, las manos detrás sostienen la cabeza y sostienen el cuello, los codos apuntan hacia afuera y la cabeza descansa relajada entre las manos.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Variante con brazos extendidos delante.

Levanta la cabeza al mismo tiempo y mira tus manos.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 6c

Schräge Bauchmuskulatur

(erschwerte Variante)

Aus der Ausgangslage diagonal mit einem Arm Richtung Knie ziehen. Zur Steigerung der Übung diagonal nach oben ziehen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.

Basis-Kraftübung 6d

Schräge Bauchmuskulatur (zusätzliche Variante)

Ausgangsposition Seitlage, das Gesäß liegt dabei am Boden, die Beine sind nach vorne angewinkelt. Aus der Ausgangslage seitwärts hochziehen.

Zur Steigerung der Übung mit den gespannten Widerstandsbändern nach oben ziehen.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Ejercicios básicos de fuerza con el T-BOW®

Ejercicio de Fuerza Básico 6c

Oblique abdominal muscles

(difficult variant)

Desde la posición inicial, gire en diagonal un brazo hacia la rodilla. Para aumentar la carga del ejercicio, gire hacia arriba en diagonal.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Ejercicio de Fuerza Básico 6d

Oblique abdominal muscles

(additional variant)

Posición inicial: posición lateral, las nalgas en el suelo, las piernas en ángulo hacia adelante.

Desde la posición inicial, eleve el tronco hacia arriba lateralmente.

Para aumentar la intensidad: use las bandas de resistencia tensadas hacia arriba.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®

Basis-Kraftübung 7a Rückenmuskulatur/ Gesäß (Basisübung)

Ausgangsposition In Bauchlage auf den T-BOW® legen, so dass der Bauchnabel ungefähr auf dem höchsten Punkt des Bogens liegt. Aus der Ausgangslage den Oberkörper anheben und die Arme außenrotieren (Daumen zeigen vom Körper weg).
Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübung 7b Rückenmuskulatur/Gesäß (erschwerte Variante)

Aus der Ausgangslage den Oberkörper anheben und die Arme außenrotieren (Daumen zeigen vom Körper weg). Die Bewegung hier stabilisieren und die Arme in Verlängerung zum Oberkörper nach vorne schieben und wieder an den Körper heran ziehen.
Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Ejercicios básicos de fuerza con el T-BOW®

Ejercicio de Fuerza Básico 7a

Back muscles / Buttocks · Músculos de la Espalda / Nalgas

(basic exercise)

Posición inicial: en posición prona sobre el T-BOW® de modo que el ombligo quede aproximadamente en el punto más alto del arco. Desde la posición inicial, la parte superior del cuerpo se eleva y rota externamente los brazos (los pulgares apuntan hacia afuera del cuerpo).

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Ejercicio de Fuerza Básico 7b

Back muscles / Buttocks · Músculos de la Espalda / Nalgas

(difficult variant)

Desde la posición inicial, levante la parte superior del cuerpo y gire los brazos hacia afuera (los pulgares señalan hacia el cielo). Estabilice el movimiento aquí y extienda los brazos hacia la parte superior del cuerpo, empuje hacia adelante y vuelva a la línea escapular.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



Basis-Kraftübung 8a

Hinterer Oberschenkel/ Gesäß (Basisübung)

Ausgangsposition In Rückenlage mit dem Schultergürtel und dem Hinterrumpf auf dem T-BOW® liegen.

Aus der Ausgangslage das Gesäß anheben, so dass der Körper eine Linie bildet.

Basis-Kraftübung 8b

Hinterer Oberschenkel/Gesäß (erschwerte Variante)

Ausgangsposition Wie bei der Basisübung. Dann wechselseitig einen Unterschenkel strecken.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Ejercicios básicos de fuerza con el T-BOW®

Ejercicio de Fuerza Básico 8a

Hamstrings / Buttocks · Isquiotibiales / Nalgas

(basic exercise)

Posición inicial: tumbate boca arriba con la cintura escapular y el occipucio apoyados en el T-BOW®. Desde la posición inicial, los glúteos se elevan para que el cuerpo forme una línea.

Ejercicio de Fuerza Básico 8b

Hamstrings / Buttocks · Isquiotibiales / Nalgas

(difficult variant)

Posición inicial: como en el ejercicio básico, pero con apoyo unipodal y la parte inferior de la otra pierna estirada.

Ejecución hasta 60 segundos, luego 30 segundos de descanso.

Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®

Basis-Kraftübung 9 Arm-/Schulter-/Brust- muskulatur (Basisübung)

Ausgangsposition Kniestand, Arme leicht vor den Schultern, Hände stützen sich auf die Griffe, Bauch angespannt. Aus der Ausgangslage den Oberkörper absenken, Ellbogen zeigen dabei vom Körper weg.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Basis-Kraftübung 10

Arm-/Schulter-/Brustmuskulatur (erschwerte Variante)

Ausgangsposition T-BOW® umdrehen und instabil verwenden. Kniestand oder gestreckte Beine, Arme leicht vor den Schultern, Hände stützen sich auf die Kanten, Bauch angespannt.

Aus der Ausgangslage wechselseitig Druck auf die T-BOW®-Kanten geben.

Ausführung Bis 60 Sekunden Belastung, dann 30 Sekunden Pause.



Ejercicio de Fuerza Básico 9

Arm/shoulder/chest muscles · Brazos/Hombros/Músculos del Pecho

(basic exercise)

Posición inicial: De rodillas, los brazos ligeramente por delante de los hombros, apoyar las manos sobre las asas, el estómago tenso. Desde la posición inicial, la parte superior del cuerpo baja, los codos apuntando un poco hacia atrás, lejos del cuerpo.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

Ejercicio de Fuerza Básico 10

Arm/shoulder/chest muscles · Brazos/Hombros/Músculos del Pecho

(difficult variant)

Posición inicial: Dar la vuelta al T-BOW® y utilizarlo inestable. Piernas arrodilladas o estiradas, brazos ligeramente por delante de los hombros, manos apoyadas en los bordes, vientre tenso. Desde la posición inicial, aplique presión alternativamente a los bordes T-BOW® y equilibre.

Ejecución hasta 60 segundos de carga, luego 30 segundos de descanso.

By Kerstin Obenauer · T-BOW® Germany International

