

## MULTIFUNKTIONELLER TRAININGS- UND THERAPIEBOGEN

[www.t-bow.net/com](http://www.t-bow.net/com)

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, Senioren und findet überall Einsatz: Schule, Groupfitneß, Home Training, Personal Training, Therapie, Spitzensport, etc.

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 in Europa, USA und Kanada patentiert.



**Kontakt Material:** Viktor Denoth  
viktor.denoth@t-bow.ch / +41-(0)76 - 396 00 64  
**Kontakt Kurse:** Sandra Bonacina  
sandra.bonacina@t-bow.ch / +41-(0)79 - 413 20 80

## T-BOW® TRAININGSANLEITUNG

1. Warm Up 5 Min.: Stepübungen (120-130bpm).
2. Gelenke und Muskeln kurz dynamisch mobilisieren und strecken (115-125bpm).
3. Cardio-Balance 5 Min.: auf Kanten walken, Arme boxen nach vorn, oben, zur Seite (125-135bpm).
4. Krafttraining: 6 Basisübungen wählen (95-120bpm) Bauch – Rücken, Rumpfseite – Gesäss, Liegestütz – Arme: Start mit 2x10WH. Zu Beginn einfache Übung wählen. Steigern: WH auf 20 und Serien von 2 auf 3 steigern. dann strengere Übung wählen und wieder mit 2x10WH beginnen.
5. Ausdehnen: Pro Muskel 2-3 x 10 Sek. dehnen

## HERZ-KREISLAUFTRAINING

### T-BOW® Stepübungen



Basic



Step Knee



Tiefe Hocke re+li



Step Touch gelaufen oder gehüpft



Travel: Chassé über den T-BOW®

## BALANCETRaining

### T-BOW® Balanceübungen

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, dito andere Seite.



Balance seitwärts für Fortgeschrittene:

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



Balance Schrittstellung:

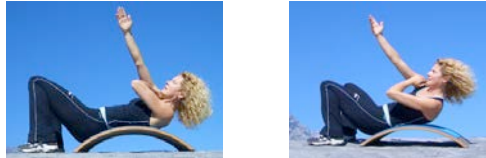
Ein Fuss auf vordere und anderer Fuss auf hintere Kante hüftbreit setzen, Füße im Wechsel belasten, dito andere Seite.

# KRAFTTRAINING

## Bauch- / Seitliche Rumpfmuskulatur



easy: am Boden sitzend nach oben stossen.



medium: Gesäss 5cm auf T-BOW®, für schräge Bauchmuskeln diagonal nach oben ziehen.

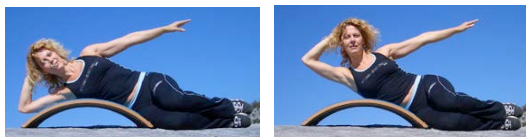


hard: mit gespanntem Widerstandsband nach oben stossen.



Variante: Zug von hinten.  
Variante mehr unt. Bauchmusk.: gleichzeitig Schambein zum Brustbein ziehen.

## Seitliche Rumpfmuskulatur



easy: Gesäss am Boden: seitwärts hochziehen.



medium: Gesäss 10cm auf T-BOW®, seitwärts hochziehen.

## Rückenmuskulatur

### LWS Muskulatur (LWS=Lendenwirbelsäule)



Oberkörper anheben und Arme aussen rotieren.



hard: Arme nach vorne strecken.

### LWS Muskeln und tiefe Rotatoren Muskeln



Arme diagonal und Oberkörper anheben.

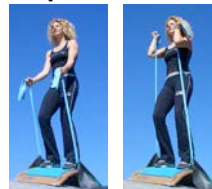
### BWS Muskulatur (BWS=Brustwirbelsäule)



LWS bleibt stabilisiert an Ort, Ellbogen seitlich anheben und Schulterblätter zusammen ziehen.

## Arm- / Schultergürtelmuskulatur

### Bizeps Muskulatur



Ellbogen beugen.

### Delta Muskulatur

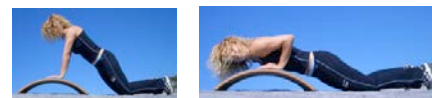


Ellbogen seitl. Heben.

### Vordere Schultergürtelmuskulatur: Liegestütz



Ellbogen seitwärts: mehr Brustmuskelanteil



Ellbogen nach hinten: mehr Tricepsanteil  
medium: Knie am Boden      hard: Knie anheben

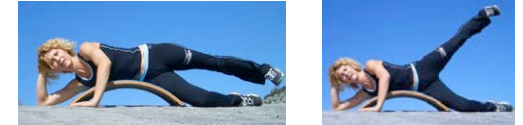
## Hüft- / Beinmuskulatur

### 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

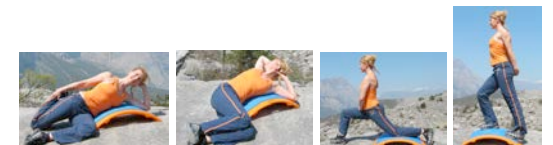
2-3 x 10 Sek.dehnen und 2 Sek.lockern



Seitl.Nacken      Hint. Oberschenkel      Innere Oberschenkel



Wirbelsäule (WS) strecken      WS beugen und strecken



Vord.Obersch.      WS rotieren      Hüftbeuger      Waden

©Sandra Bonacina