

*Metabolic Balance*

## Endurance Circuit Training with T-BOW®



**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-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 Liegestütz (10).  
 Natürlich können Sie auch alle Übungen separat ausführen.

**Tipp zur Belastungs-  
 steigerung:**

- 2 Durchgänge ohne Pause
- Tempo erhöhen
- schwierigere Varianten einbauen

**Aufwärmübungen mit dem T-BOW®****Aufwärmübung 4  
 Steigen und Knieheben**

**Ausgangsposition:** Sich vor dem 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 weiter umgehoben. Ausführung: Etwa 2 bis 4 Minuten.

101

**ENDURANCE CIRCUIT TRAINING WITH T-BOW®**

Procedure: warm-up - strengthening - endurance - strengthening - endurance.

Time intervals: load for strengthening exercises about 60 seconds,

Rest 30 seconds, endurance exercises 2 to 4 minutes.

\*Start: 3 to 4 minute warm-up with exercises of your choice.

\* Three basic strength exercises: e.g. B. Straight abdominal muscles (6a+b),

Back muscles (7a) and arm/shoulder/chest muscles (9).

\* First endurance exercise with the T-Bow®, e.g. B. Walking.

\* Again, three basic strength exercises: e.g. B. oblique abdominal muscles

(6c), back muscles (7b) and thighs/buttocks (8b).

\* Finish: Endurance exercise, e.g. B. rocking in push-ups (10).

Of course, you can also do all the exercises separately.

Tips for increasing the load: add 2 passes without break, Increase tempo, difficult variants.

## 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 werden angehoben. **Ausführung** Etwa 2 bis 4 Minuten.

## Warm-up exercises with the T-BOW®

\* warm-up exercise 4: step up and knee raises.

Starting position Stand in front of the T-BOW®. First from the starting position to the highest point of the arch up and down with both feet. The arms are swinging loosely next to the body. Then from the starting position to the rise to the highest point of the arch, raise one knee and again. The arms are swinging loose next to the body or become raised. Execution takes about 2 up to 4 minutes.

## 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.

## Warm-up and cardio exercises with the T-BOW®

Warm-up 5, endurance 1

### Walking

Turn the T-BOW® over in the starting position and use it across. A foot in the middle and the other stand on an edge. From the starting position feet mutually strain and walk, then change sides. The arms are swinging loosely next to the body.

Execution Approximately 2 to 4 minutes.

Difficult variant: put both feet on the outside edge and in charge change.

Always push your knees actively outwards.

Warm-up exercise 6, endurance exercise 2

### Rocking back and forth

Starting position T-BOW® turn and use lengthways. In step position to place feet hip-width apart on the edges. Alternately put weight on your feet and walk, then change sides. The arms are swinging loosely next to the body.

Execution Approximately 2 to 4 minutes.

Tip: all exercises with the T-BOW® as Swings aren't just for warming up but also ideal for training the leg and buttock muscles.

## 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.



## Basic strength exercises with the T-BOW®

### Basic Strength Exercise 6a

#### Abdominal Muscles

(initial position)

Starting position, lie on your back, buttocks on the edge of the support mat, put so that the lumbar spine is in their natural curvature so that the arch curvature is supported.

### Basic Strength Exercise 6b

#### Straight abdominal muscles

(basic exercise)

From the starting position, hands behind holding your head and support your neck, the elbows point outwards and the head lies relaxed in the hands.

Execution Up to 60 seconds load, then 30 seconds rest.

Variant with straight arms towards. Raise your head at the same time and look at your hands.

## 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.



## Basic strength exercises with the T-BOW®

### Basic Strength Exercise 6c

#### Oblique abdominal muscles

(difficult variant)

From the starting position diagonally pull one arm towards your knee. To increase the exercise load, diagonally pull up.

Execution up to 60 seconds load, then 30 seconds rest.

### Basic Strength Exercise 6d

#### Oblique abdominal muscles

(additional variant)

Starting position: lateral position, buttocks lying on the ground, the legs are angled in front. From the starting position pull up sideways.

To increase practice: use the tensioned resistance bands upwards.

Execution up to 60 seconds load, then 30 seconds rest.

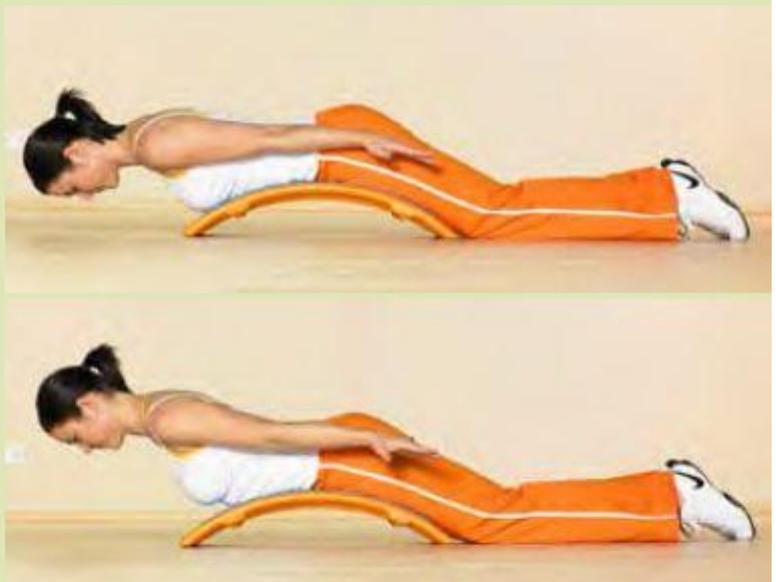
## Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®

### 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.



## Basic strength exercises with the T-BOW®

### Basic Strength Exercise 7a

#### Back muscles / Buttocks

(basic exercise)

Starting position in prone posture on the T-BOW® so that the Belly button lies at about the highest point of the arc. From the starting position, the upper body lifts and externally rotate your arms (thumbs point away from body).

Execution up to 60 seconds load, then 30 seconds rest.

### Basic Strength Exercise 7b

#### Back muscles / Buttocks

(difficult variant)

From the starting position, raise the upper body and rotate the arms outwards (thumbs point from the body gone). Stabilize the movement here and extend the arms to the upper body, push forward and again pull towards the body.

Execution up to 60 seconds load, then 30 second rest.

## Basis-Kraftübungen mit dem T-BOW®



### Basis-Kraftübung 8a

### Hinterer Oberschenkel/ Gesäß (Basisübung)

**Ausgangsposition** In Rückenlage mit dem Schultergürtel und dem Hinterhaupt 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.



## Basic strength exercises with the T-BOW®

### Basic Strength Exercise 8a

#### Hamstrings / Buttocks

(basic exercise)

Starting position: lie on your back with the shoulder girdle and the occiput lying on the T-BOW®. From the starting position, the buttocks raise so that the body forms a line.

### Basic Strength Exercise 8b

#### Hamstrings / Buttocks

(difficult variant)

Starting position: as in the basic exercise, but with one lower leg stretched.

Execution up to 60 seconds, then 30 second rest.

## 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.



## Basic strength exercises with the T-BOW®

### Basic strength exercise 9

#### Arm/shoulder/chest muscles

(basic exercise)

Starting position: Kneeling, arms slightly in front of the shoulders, support hands down on the handles, stomach tense. From the starting position, the upper body lower, elbows pointing a bit backwards away from the body.

Execution up to 60 seconds load, then 30 seconds rest.

### Basic strength exercise 10

#### Arm/shoulder/chest muscles

(difficult variant)

Starting position: Turn T-BOW® over and use it unstable. Kneeling or stretched legs, arms slightly in front of the shoulders, hands resting on the edges, stomach tense. From the starting position, alternately apply pressure to the T-BOW® edges and balance.

Execution up to 60 seconds load, then 30 seconds of rest.

---

*By Kerstin Obenauer* · T-BOW® Germany International

