

FITNESS



1 KANTEN
Der T-Bow als Schaukel: linkes Bein auf die vordere, rechtes auf die hintere Kante stellen. Oberkörper ist gerade, Knie sind gebeugt. Gewicht mit steigendem Tempo nach vorn und hinten verlagern. Arme schwingen mit.
→ Für die Balance: 30 Sek., dann Fußstellung wechseln

Let's Swing

Das neue Gerät für alle Fälle: Mit dem T-Bow bringen Sie Ihren Körper schwingvoll in Bestform!

TEXT & PRODUKTION: MARTINA STEINBACH; FOTOS: BODO RICKASSEL; HAARE & MAKE-UP: MAREINE WÜBBENHORST; MADISON OUTFIT DIMENSIONE DANZA, NIKE, PUMA



2 ÖFFNEN
Hinter dem T-Bow als Step stehen. Linken Fuß aufsetzen, Bein ist gestreckt. Rechtes Bein gestreckt nach hinten heben, Arme seitlich öffnen. Kurz halten, beide Füße absetzen.
→ 8 x je Bein. Verbessert die Haltung



3 KICKEN
Mit dem linken Fuß auf den T-Bow treten. Rechtes Bein nach vorne anheben und mit dem Unterschenkel einen Kick nach vorn setzen. Arme anwinkeln und mit-schwingen.
→ 10 x je Bein: gut für Po & Schenkel

WARM-UP MOVES

Um den Puls in den idealen Trainingsbereich zu bringen, sind 10 Minuten power Pflicht

Step-Aerobic war gestern, jetzt ist T-Bow-Time! Trainieren Sie Herz, Kreislauf, Balance, Kraft und machen Sie Stretching - alles an einem Gerät. Der T-Bow, dieser multifunktionelle Trainings- und Therapiebogen, wurde von der Schweizer Physiotherapeutin und Sportlehrerin Sandra Bonacina (42) entwickelt. Jetzt erobert er in Deutschland die Fitnessstudios und Privathaushalte. Der Clou: Das 73 Zentimeter lange Brett (160 €) lässt sich von beiden Seiten benutzen. Zeigt der Rundbogen mit seiner Öffnung nach unten, ähnelt er einem Step. Durch seine spezielle Ergonomik ist er aber stabiler, die Belastung für die Beine wird größer. Der Körper lässt sich auf diese Art zu Trainingsbeginn durch Schritte aus dem Aerobic optimal auf Touren bringen. Es folgt ein Balance-Akt, der die Koordination auf die Probe stellt: Dazu drehen Sie den T-Bow zur Schaukel um - und für das anschließende Kraftworkout wieder zurück. So kommen die Muskeln im Stand, aber auch im Liegen zum Einsatz. Am T-Bow sind die Übungen effektiver, weil die Bewegungsreichweite - bedingt durch die Bogenform - erhöht wird. Auch können durch eingearbeitete Löcher Therabänder befestigt werden, die den Widerstand erhöhen. Probieren Sie's aus: Angenehmer gestreckt haben Sie sicher noch nie.



4 GEHEN
Neben dem T-Bow aufstellen. Rechtes Bein auf das Brett bringen, linkes Bein auf dem Boden lassen. Tief in die Knie gehen. Auf der Stelle marschieren, Arme abwechselnd seitlich ausstrecken, vor der Brust anwinkeln.
→ 10 x je Seite. Strafft Po, Oberschenkel und Waden



5 SWING
T-Bow als Schaukel: Füße seitlich auf die Kanten stellen. Knie nach außen drücken. Gewicht von Seite zu Seite verlagern. Arme mitschwingen.
→ 30 Sekunden. Trainiert Beine, Po & Balance

6 PUSH
Körper steht in Richtung der langen T-Bow-Seite. Linken Fuß auf die vordere, rechten auf die hintere Kante stellen. Gewicht vorverlagern. Hinteres Bein lösen, nach vorn kicken. Arme mitführen.
→ 8 x je Bein. Für den Knackpo



9 HIMMELSTÜRMER
T-Bow-Bogen nach unten drehen. In Rückenlage hinlegen, seitlich festhalten. Beine nach oben strecken. Po mithilfe der Bauchmuskeln anheben, senken.
→ 8 x. Strafft den Bauch



10 SEITENAUFTRIEB
Vorn am T-Bow ein Theraband befestigen. Mit der linken Seite auf den Bogen legen, unteren Fuß nach vorn anwinkeln, oberen strecken. Mit der rechten Hand Band unter Spannung halten, linke Hand ruht auf der rechten Schulter. Nun rechten Arm ausstrecken und Band so weit wie möglich seitlich nach oben ziehen. Dabei Oberkörper leicht anheben.
→ 8 x je Arm. Trainiert die Taille

BALANCE & KRAFT WORKOUT

Nutzen Sie den T-Bow mal als Schaukel, mal im festen Stand - das fordert den Körper!



7 BALANCE-LOUNGE
Füße wie oben aufstellen, T-Bow ins Gleichgewicht bringen. In die Knie gehen. Arme seitlich ausstrecken. Beine strecken.
→ 8 x, dann anderen Fuß vor. Formt die Beine



8 STABILE FRONTALLAGE
Vor den T-Bow knien, Zehen setzen auf. Hände seitlich auf die Kanten stützen, Arme sind gestreckt. Becken anheben, Beine lang machen und mit den Füßen so weit nach hinten gehen, bis der Körper eine gerade Linie bildet.
→ 30 Sek. halten, zurück auf die Knie. 4 x, Ganzkörpereffekt



11 KRAFT
Rechts am T-Bow Theraband befestigen. Linkes Bein auf das Brett, rechtes am Boden abstellen. Oberkörper vorbeugen, linker Arm stützt aufs Knie. Band in rechter Hand vor der Hüfte halten, mit geradem Arm zurückziehen.
→ 8 x je Arm. Toll für Trizeps



12 ZUG
An beiden Seiten ein Theraband befestigen. Auf den T-Bow stellen, Knie beugen. Bänder greifen, Hände halten neben dem Körper. Nun Arme zur Brust anwinkeln, lösen.
→ 8 x. Trainiert den Bizeps

13 HURRA

Ein Theraband mittig befestigen. Auf den T-Bow stellen. Pro Hand eine Bandseite greifen, in Bauchhöhe halten, Arme sind gestreckt (A). Band nach oben ziehen (B).
→ 6 x, starke Schultern



15 FUN T-Bow als Schaukel. In den Bogen setzen, Fersen auf die Kante stellen. Mit den Händen seitlich festhalten und losschaukeln!
→ 45 Sek., mobilisiert den Rücken



17 LANG MACHEN T-Bow als Step: seitlich daneben aufstellen. Tief in die Knie gehen, bis Sie das linke Bein auf dem Bogen ablegen können. Rechten Ellbogen auf dem Knie, linke Hand auf dem T-Bow abstützen. Gewicht nach vorn verlagern. → 30 Sekunden je Seite. Dehnt Hüfte und Oberschenkel

18 RUND WERDEN Vor den T-Bow setzen und Rücken auf dem Bogen ablegen. Arme und Beine lang ausstrecken, Kopf liegt auf. Versuchen Sie den Körper so lang wie möglich zu machen.
→ 60 Sek. Entspannt den ganzen Rumpf



COOL-DOWN SESSION

Mit dem T-Bow besitzen Sie ganz neue Möglichkeiten, den Puls zu beruhigen und die Muskeln sanft zu dehnen

EXPERTE Sandra Bonacina, 42, ist u. a. Dozentin für Fitness und Gymnastik an der Hochschule Zürich. Zusammen mit Unisportlehrer Viktor Denoth entwickelte sie den T-Bow, der für 160 € unter www.t-bow.ch erhältlich ist.

14 STAND-UP

Theraband ist vorn. Füße auf den hinteren Bogen stellen, Hände halten am Band (A). Auf die Zehen stellen, halten, absenken (B).
→ 8 x, festigt die Waden



16 ACTION Quer in den T-Bow setzen, Beine wie im Schneidersitz unterschlagen. Mit beiden Händen seitlich festhalten, Oberkörper ist gerade. Nun Gewicht von einer Seite zur anderen verlagern, Tempo möglichst steigern.
→ 40 Sekunden. Macht den Rücken beweglicher

1/2 quer
186 x 121 mm