

# Tutti in pedana

**Innovazione svizzera //** La maggior parte della giornata la si trascorre seduti. Una posizione che, se assunta di frequente, può accorciare i muscoli e indebolire l'apparato locomotore. Il T-BOW contribuisce ad evitare tali inconvenienti e ad allenare la coordinazione.

Ralph Hunziker, Sandra Bonacina

Un attrezzo polivalente da utilizzare anche in coppia.



## Una pedana vigorosa

► Il T-BOW può essere utilizzato in qualsiasi ambito: per l'allenamento di seniors, bambini o giovani, nei club sportivi, nei centri fitness, oppure come attrezzo per delle sedute di terapia. La sua forma semplice permette di allenare tutti i fattori condizionali: circolazione cardiovascolare, coordinazione, forza e mobilità. Il T-BOW, disponibile in legno resistente o in plastica, può essere impiegato da ambo le parti. La sua forma arcuata consente alla colonna vertebrale di conservare la sua posizione naturale e dunque i movimenti possono essere eseguiti più a lungo. Grazie a ciò, si può allenare la muscolatura in modo segmentale e rafforzare al meglio la zona del tronco. Con l'ausilio di tre bande elastiche, inoltre, il carico può essere adattato alle capacità individuali. //

► Ulteriori esercizi, informazioni e indicazioni sulla formazione di istruttori di T-BOW sono ottenibili consultando il sito: [www.t-bow.ch](http://www.t-bow.ch)

## Riscaldamento e ritmo cardiaco

### Step

**Come?** Salire dapprima con una gamba e poi con l'altra e scendere all'indietro allo stesso modo.

**Variante:** una volta saliti sull'attrezzo fare dei passi alternati (chassé).

### Ginocchio sollevato

**Come?** Salire sul T-BOW con una gamba. Sollevare l'altra di slancio (flessa) e allungare le braccia verso l'alto. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

**Variante:** estendere le braccia effettuando una semi rotazione e scendere dall'attrezzo.

### Bilanciere

**Come?** Rovesciare la pedana e salirvi posizionando i piedi sui bordi. Bilanciare di qua e di là (posizione del corpo leggermente inclinata in avanti). Quale supplemento, boxare (movimento frontale) alternando le braccia.

**Variante:** per facilitare l'esecuzione dell'esercizio collocare un piede sul bordo e l'altro a metà attrezzo.

### Dondolo

**Come?** Rovesciare il T-BOW e salirvi posizionando i piedi sui bordi. Oscillare in avanti e indietro.

**Variante:** piegare le ginocchia portando le caviglie molto vicine ai glutei e dondolare qua e là.



## Forza e stabilizzazione

► Effettuare da una a tre serie di 15 ripetizioni per esercizio.

### Pancia

**Come?** Sdraiarsi sulla pedana e alzare le braccia. Per allenare la muscolatura della pancia in modo verticale allungare le braccia verso il soffitto (in questo modo le scapole si sollevano). Per allenarla diagonalmente, invece, tendere un solo braccio diagonalmente verso il soffitto. Con o senza l'ausilio di banda elastica.

**Variante:** per la muscolatura laterale del tronco sdraiarsi lateralmente sull'attrezzo sollevando e riabbassando la parte superiore del corpo.

### Schiava

**Come?** Sdraiarsi sul T-BOW in posizione ventrale. Sollevare e abbassare il tronco orizzontalmente. Con o senza l'ausilio di banda elastica.

**Variante:** una volta in posizione orizzontale allungare le braccia diagonalmente in modo alternato.

### Scapola

**Come?** In piedi sulla pedana con il corpo inclinato in avanti; afferrare la banda elastica diagonalmente. Aprire i gomiti lateralmente sollevandoli e abbassandoli.

### Appoggio totale

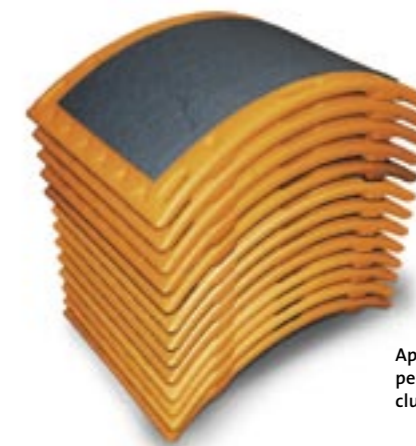
**Come?** In posizione di appoggio (avambracci sul T-BOW) sollevare e abbassare leggermente le gambe. Il corpo deve essere completamente teso e piatto. Cambiare gamba.

**Variante:** l'esercizio diventa più impegnativo se si collocano le gambe sulla pedana e si appoggiano le braccia a terra.

### Glutei

**Come?** Sdraiarsi appoggiando spalle e nuca sul T-BOW, flettere una gamba e tirarla verso di sé. Con l'altra gamba spingere con forza i fianchi in posizione orizzontale e poi rilasciare.

**Variante:** l'esercizio è meno impegnativo se viene eseguito appoggiando entrambi i piedi per terra.



Approfittate dell'offerta per i membri del mobile-club (vedi pag. 40).

## Mobilità articolare

► Effettuare due o tre serie di 10 secondi di allungamento.

### Nuca

**Come?** Sedersi sulla pedana con le gambe incrociate. Afferrare l'attrezzo con una mano. Inclinare la testa di lato e tendere lateralmente il braccio opposto.

### Muscolatura posteriore della gamba

**Come?** Sedersi sul T-BOW. Allungare una gamba in avanti, piegare l'altra e aprirla lateralmente collocando il piede sotto il ginocchio opposto. Portare in avanti il bacino e la schiena (mantenendola sempre eretta).

### Allungare la colonna vertebrale

**Come?** Sdraiarsi sulla pedana con le mani sotto la testa (la testa è quasi rovesciata all'indietro). Rilassarsi dopo ogni espirazione.

### Ruotare la colonna vertebrale

**Come?** Sdraiarsi sul T-BOW in posizione rannicchiata laterale (il sedere poggia a terra). Girare la parte superiore del corpo verso la parte opposta premendo al suolo il braccio teso. Sguardo rivolto nella direzione opposta.

### Fianchi

**Come?** In ginocchio sulla pedana. Portare una gamba in avanti tendendo il braccio opposto verso l'alto. Portare in avanti i fianchi.

