

## T-BOW® Workout

Das umfassende Training mit dem multifunktionalen Trainingsbogen

### Training-Tipps von Sandra Bonacina

Der T-BOW® ist ein schlichter Holzbogen, der es aber umso mehr in sich hat. Seine Schlichtheit verblüfft und seine Vielseitigkeit erfreut ein jedes Trainer- und Therapeutenherz.

Dieses Trainingsgerät ist aus stabilstem Holz, rutschfest, überzogen mit einer Matte auf der oberen Seite und mit einer leicht körnigen Schicht auf der unteren Seite. Es ist beidseitig nutzbar und bei mehreren Geräten auf kleinstem Raum stapelbar. Mehrere Öffnungen am Rand ermöglichen ein Einspannen von Widerstandsbändern.

Der T-BOW® ist eine Schweizer Erfindung, wurde von Turn- und Sportlehrern und Physiotherapeuten entwickelt, an der ETH Zürich geprüft und ist zum Patent angemeldet.

Der T-BOW® kann in der Gruppe oder auch einzeln genutzt werden; in Fitnesscentern und Rückenschulen, im Gesundheits- und Seniorenbereich, in der Physiotherapie, in Vereinen und Schulen, als Heimgerät und auch als professionelles Personal Trainingsgerät.

Ein vollständiges Workout mit dem T-BOW® umfasst viele konditionelle Faktoren:

- Herz-Kreislauftraining
- Balance-Training
- Krafttraining
- Beweglichkeits-Training

Je nachdem kann der eine oder andere Teil des Trainings betont werden. Was aber den T-BOW® so herausragend macht, ist das Balance-Training, das spielend in ein Workout integriert werden kann.



#### **Herz-Kreislauftraining:**

Der T-BOW® wird als Stepp-Gerät eingesetzt.

#### **Balance-Training:**

Der T-BOW® wird als Schaukel eingesetzt. Stabilisationsarbeit von Beinen, Rumpf und Schultergürtel ist nötig, um die Balance zu halten.



#### **Krafttraining:**

Durch Einspannen von Widerstandsbändern ist ein Belasten sämtlicher Muskeln im Körper möglich. Durch Fassen von 1, 2 oder 3 Bändern kann individuell dosiert und auch gesteigert werden. Aber auch ohne Widerstand ist ein vielfältiges Rumpftaining möglich.



#### **Beweglichkeits-Training:**

Die erhöhte Sitzmöglichkeit und die gewölbte Form ermöglichen ein erleichtertes Aufrichten des Beckens, um gewisse Dehnstellungen einzunehmen. Umgekehrt genutzt kann Schaukeln sehr entspannen.

Nebst Gruppentrainings ist der T-BOW® auch als vielseitige Zusatzstation im Fitnesscenter einsetzbar. Die Bogenform ermöglicht ein anatomisch sinnvolles Rumpftaining. Sie unterstützt die Wirbelsäule so, dass auf einem grösseren Bewegungsweg gekräftigt werden kann, als auf einer flachen Unterlage. Heutzutage sind viele Rückenlehnen an Kraftmaschinen gewölbt, um eine natürliche Haltung der Lendenwirbelsäule zu gewährleisten.

Therapeutisch gesehen ist das Gerät von besonderem Interesse. Es wird zur Stabilisation der Fuss- und Kniegelenke eingesetzt. Prophylaktisch ausgeführte Übungen vermindern ein Übertreten der Fussgelenke und beugen Knochenhautentzündungen der Unterschenkel, oder Achillessehnenentzündungen vor. Im Rumpfbereich kann segmental gekräftigt werden, indem nur einzelne Wirbelsäulenabschnitte bewegt werden. Und ein asymmetrisches Arbeiten lässt auch tiefere Muskelschichten und die kleinen Wirbelrotatoren anspringen.

Als Schaukel genutzt fördert ein aktives Hinausdrücken und Aussenrotieren der Knie die funktionelle Verschraubung der Beinlängsachse (Thema in der Fitness Tribune Juni/Juli 2004: Schöne Beine...). Diese Stabilisationsarbeit fördert eine gerade Beinlängsachse und die optimale Belastung der Beingelenke. Bestens geeignet also gegen O-Beine, X-Beine und Knieprobleme.

Als Personal Trainer ist der T-BOW® besonders geeignet. Ist er doch leicht tragbar und im Heimübungsbereich überall einsetzbar.

Am letzten SAFS-Convention im Oktober in Zürich ist der T-BOW® zum ersten Mal der Öffentlichkeit vorgestellt worden. Ausbildungen finden auf Anfrage statt. Auf der Internetseite [www.t-bow.ch](http://www.t-bow.ch) können weitere Informationen geholt werden.