





DURCHTRAINIERT Liegestützen in eigener Sache: T-Bow-Erfinderin Sandra Bonacina.

Ob als stabiles Brett oder schwingende Schaukel – das Trainingsgerät T-Bow von Sandra Bonacina bringt den ganzen Körper in Form. Seit kurzem werden T-Bow-Kurse in diversen Migros-Fitnessparks angeboten.

Bye-bye Step-Aerobic! T-Bow heisst der neuste Trimmtrend für Fitness-Freaks. Und für einmal kommt er nicht aus den USA, sondern wurde in der Schweiz geboren. Sandra Bonacina, Zürcher Physiotherapeutin und Hochschuldozentin für Fitness und Gymnastik an der ETH Zürich, hat das Trainingsgerät erfunden und ein passendes Programm für Kreislauf, Stoffwechsel, Rücken-, Bauch-, Arm-, Po- und Beinmuskeln entwickelt.

Dies alles tat die 44-Jährige aus der Not heraus: «Nirgendwo konnte ich einen Bogen finden, der es mir ermöglichte, mit meinen Patienten Therapieübungen so effektiv zu machen, wie mir das vorschwebte.» Sie setzte sich mit dem ETH-Hochschulsport-



1 Für den Oberkörper



2 Für die Oberschenkel

«Der T-Bow bringt den ganzen Körper in Schwung.»

Lehrer Viktor Denoth zusammen und tüftelte zehn Jahre lang an einem Gerät herum, das ihren Vorstellungen und Bedürfnissen gerecht wurde.

Ergebnis dieser Arbeit: der T-Bow (T für Therapie oder Training und Bow, englisch für Bogen), ein 73 Zentimeter langes und 50 Zentimeter breites, leicht gewölbttes Brett, das auf der Bogenseite mit einer Schaumstoffmatte aus Polyäthylen beschichtet und in Kunststoff oder Buchenholz erhältlich ist.

Ein paar Übungsvorschläge mit dem Wunderbrett made in Switzerland:

1 Zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur und zur Aktivierung der tiefen Rotationsmuskeln des Rückens stützt

man beide Unterarme parallel zueinander auf dem T-Bow ab und hält den Körper waagrecht zum Boden. Im Wechsel wird zuerst das rechte, dann das linke Bein angehoben, bis Kopf und Ferse jeweils auf einer Geraden liegen.

2 Wenn man den Bogen zur Ausbildung des Gleichgewichts einsetzen möchte, kehrt man das Gerät kurzerhand um und benutzt es als Schaukel. Jetzt stellt man sich in Schrittstellung auf die Kanten, stützt sich mit den Armen auf dem vorderen Knie ab und bringt das Teil durch Auf- und Abbewegen des Knies in Bewegung. Das hintere Knie bleibt dabei gebeugt – je gebeugter, desto strenger wird die Übung für die vorderen Oberschenkelmuskeln.

3 Das gesamte Übungsspektrum lässt sich intensivieren, indem man Therapie-



1 Für den Oberkörper



2 Für die Oberschenkel

«Der T-Bow bringt den ganzen Körper in Schwung.»

Lehrer Viktor Denoth zusammen und tüftelte zehn Jahre lang an einem Gerät herum, das ihren Vorstellungen und Bedürfnissen gerecht wurde.

Ergebnis dieser Arbeit: der T-Bow (T für Therapie oder Training und Bow, englisch für Bogen), ein 73 Zentimeter langes und 50 Zentimeter breites, leicht gewölbttes Brett, das auf der Bogenseite mit einer Schaumstoffmatte aus Polyäthylen beschichtet und in Kunststoff oder Buchenholz erhältlich ist.

Ein paar Übungsvorschläge mit dem Wunderbrett made in Switzerland:

1 Zur Stabilisation der Rumpfmuskulatur und zur Aktivierung der tiefen Rotationsmuskeln des Rückens stützt

man beide Unterarme parallel zueinander auf dem T-Bow ab und hält den Körper waagrecht zum Boden. Im Wechsel wird zuerst das rechte, dann das linke Bein angehoben, bis Kopf und Ferse jeweils auf einer Geraden liegen.

2 Wenn man den Bogen zur Ausbildung des Gleichgewichts einsetzen möchte, kehrt man das Gerät kurzerhand um und benutzt es als Schaukel. Jetzt stellt man sich in Schrittstellung auf die Kanten, stützt sich mit den Armen auf dem vorderen Knie ab und bringt das Teil durch Auf- und Abbewegen des Knies in Bewegung. Das hintere Knie bleibt dabei gebeugt – je gebeugter, desto strenger wird die Übung für die vorderen Oberschenkelmuskeln.

3 Das gesamte Übungsspektrum lässt sich intensivieren, indem man Therapie-