

Wer hat den Bogen raus?

T-Bow®: Ein Trainingsgerät erobert den Kursbereich

Der T-Bow® ist ein multifunktionseller Trainings- und Therapiebogen, der Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit trainiert. Kerstin Obenauer bringt euch die Vielfalt des neuen Trainingsgerätes näher.

Der T-Bow® wurde vor ca. zehn Jahren in der Schweiz an der Universität ETH Zürich von der Physiotherapeutin Sandra Bonacina und dem Hochschulsportlehrer Victor Denoth entwickelt. Damals noch in Holz und nur für die individuelle Knie- und Hüfttherapie konzipiert, gibt es ihn seit Anfang letzten Jahres als Modell aus Kunststoff, das leichter (3,2 kg) und kleiner (70x50 cm) ist.

In der sich ständig entwickelnden und wachsenden Fitnessbranche werden kontinuierlich neue Geräte für den Trainings- und Kursbereich gefordert. Gefragt sind hierbei Geräte, die die motorischen und konditionellen Grundeigenschaften verbessern können. Diesen Anspruch erfüllt das neue Trainingsgerät T-Bow® und präsentiert sich als eine innovative Möglichkeit des Ganzkörpertrainings. Der hohe Spaßfaktor eines T-Bow®-Workouts begeistert dabei Teilnehmer aller Alters- und Leistungsstufen.

Einsatzmöglichkeiten des T-Bow®:

- ▶ im **Groupfitnesstraining**: multifunktionales Training,
- ▶ im **Krafttraining**: gezieltes Stabilisationstraining,
- ▶ im **Seniorentaining**: Gleichgewichtstraining zur Kräftigung und aktiven Sturzprophylaxe,
- ▶ im **Schulsport**: als Spiel- und Übungsgerät zur Unterstützung der Psychomotorik,
- ▶ in der **Physiotherapie**: für die individuelle Therapie,



- ▶ im **Personal- und Heimfitnessbereich**: als platzsparendes Universal-Trainingsgerät.

Herz-Kreislauf-Training

Der T-Bow® ist ein multifunktionseller Trainings- und Therapiebogen für Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Für ein Herz-Kreislauf-Training kann er längs oder quer ähnlich wie ein Step eingesetzt werden. Der Unterschied besteht in seiner konvexen Formgebung sowie in der Möglichkeit, ihn „stabil“ und „instabil“ einsetzen zu können. Die Bogenform fordert beim „stabilen“ Einsatz dabei den Teilnehmer kontinuierlich auf, den Fuß aktiv abzurollen, und stellt somit eine anspruchsvollere Beanspruchung für die Fußmuskulatur und die Stabilisatoren dar.

Koordination & Stabilisation

Umgedreht als „instabile“ Schaukel, ist der T-Bow® ein optimales Trainingsgerät zur Durchführung von koordinativen, gelenkstabilisierenden sowie

AUSBILDUNGSTERMINE:

17. Juni in Laupheim,
4. und 5. August in Waldkraidburg,
15. und 16. Sep. in Furt am Wald,
Außerdem begleitet T-Bow die Pure-Emotions
Convention Tour. Infos: www.t-bow.de

auch ausdauerorientierten Übungen. Durch die Möglichkeit, ihn instabil „quer“ als auch „längs“ einzusetzen, können seitliche, diagonale und frontale Stabilisationsübungen des gesamten Körpers trainiert werden. Die aktive Außenrotation wirkt dabei kniegelenk- und die Balance auf der Kante fußgelenkstabilisierend.

In der Physiotherapie wird die Rumpfmuskulatur schon seit Jahrzehnten auf gewölbter Fläche gekräftigt, um der Wirbelsäulenform gerecht zu werden. Der T-Bow® mit seiner Bogenform bietet bestmögliche Unterstützung für ein effektiveres Rumpftaining.

Bei allen Bodenübungen ermöglicht der T-Bow® einerseits durch die Bogenform einen erhöhten Bewegungsradius, andererseits unterstützt die konvexe Form die physiologische Lordose der

Wirbelsäule und des Taillendreiecks und erleichtert bäuchlings auf ihm liegend das Aufrichten und Strecken der Wirbelsäule sowie die Stabilisation der Lendenwirbelsäule beim Training des oberen Rückens. Der erweiterte Bewegungsweg ermöglicht dabei im Vergleich zu einer ebenen Unterlage das Training für unterschiedliche Leistungsniveaus, so ist z.B. die Bauchübung, angelehnt an den Bogen, leichter als auf dem Bogen liegend.

Schlaufentechnik

Der T-Bow® bietet auf jeder Seite drei Einschlaufmöglichkeiten für Bänder,

um Kräftigungsübungen für die unterschiedlichen Körperpositionen (Stand, Vierfüßlerposition, Seit-, Bauch- und Rückenlage) und Ebenen zu ermöglichen.

Individuelles Training wird durch die Wahl von einem, zwei oder drei Widerstandsbändern mit verschiedenem Schweregrad ermöglicht. Diverse Übungen können somit erleichtert oder erschwert werden. Die richtige Dosierung der Trainingsbelastung schützt vor Überlastung und Teilnehmer mit unterschiedlichen Alters- und Leistungsniveaus können individuell und gemeinsam trainieren.

Mobilisation & Beweglichkeit

Beim Beweglichkeitstraining dient der T-Bow® als erhöhte Sitzposition und stellt somit für verschiedene Übungen eine verbesserte Dehnposition dar. Das Becken kann leichter aufgerichtet werden und die Dehnung z.B. der Beinmuskulatur wird weniger beweglichen Teilnehmer erleichtert. In Rückenlage auf dem T-Bow® kann die Wirbelsäule mobilisiert, gestreckt und gedehnt werden.

Über kleine Schaukelbewegungen in der Entspannung werden außerdem durch die konvexe Form verschiedene Mobilisationsübungen ermöglicht.

ÜBUNGS-AUSWAHL MIT DEM T-BOW®



ÜBUNG 1: WARM-UP

Den T-Bow® stabil längs positionieren und auf den T-Bow® hoch- (höchster Punkt!) und wieder runtersteigen (Basic). **Variation:** Schritt hoch und dabei ein Knie anheben (Kneelift).

ÜBUNG 2: BALANCE- UND CARDIOTRAINING – LET'S SWING!

Den T-Bow® umdrehen und instabil quer positionieren. Zu Beginn einen Fuß in der Mitte, den anderen Fuß auf der Kante des T-Bow® platzieren. Füße im Wechsel belasten und walken, dito andere Seite. Für fortgeschrittene Übungen: beide Füße auf beide Kanten setzen und im Wechsel belasten und dabei mit den Knien aktiv nach außen arbeiten.



Kerstin Obenauer | Dipl.-Sportwissenschaftlerin, Master Instruktorin T-Bow Deutschland, Referentin und Ausbilderin beim DTB.





WAS QUER SPAß MACHT, GEHT AUCH LÄNGS

In Schrittstellung Füße hüftbreit auf die Kanten setzen, im Wechsel belasten und walken, dito andere Seite.

ÜBUNG 3: BAUCH- UND RUMPFMUSKULATUR

Gesäß auf dem T-Bow® platzieren, die Hände unterstützend in den Nacken nehmen und den Oberkörper Richtung Decke anheben.

Erschwerte Variante 1: mit gestreckten Armen nach oben ziehen.

Erschwerte Variante 2: mit gestreckten Armen und gespanntem Widerstandsband nach oben ziehen.



ÜBUNG 4: SEITLICHE RUMPFMUSKULATUR

Das Gesäß am Boden vor dem T-Bow® platzieren, die Beine anwinkeln und den Körper seitwärts in Richtung Decke ziehen.



ÜBUNG 5: RÜCKENMUSKULATUR, LWS-MUSKULATUR

In Bauchlage auf dem T-Bow® liegen, Oberkörper anheben und senken.



ÜBUNG 6: BWS-MUSKULATUR

LWS stabilisieren, Ellbogen seitlich anheben, Schulterblätter zusammenziehen.

COOL DOWN/STRETCH/MOBILISATION

Im Schneidersitz auf dem T-Bow® sitzen und hin und her schaukeln, dann die Beine nach vorne ausstrecken. Eine kleine Bewegung aus der Wirbelsäule mobilisiert die Wirbelgelenke und entspannt die Muskulatur im Rumpfbereich. Zur Brustwirbelsäulenextension sich rücklings über den T-Bow® legen.

