



Im hohen Bogen

Kerstin Obenauer zeigt Übungen mit dem T-Bow®

Der T-Bow® wurde vor zehn Jahren in der Schweiz von der Physiotherapeutin Sandra Bonacina und dem Hochschulsportlehrer Victor Denoth entwickelt. Der multifunktionale Therapiebogen bietet optimale Möglichkeiten, Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit in einer Trainingseinheit zu trainieren.

Mit immer weniger Zeit und immer höheren Ansprüchen kommen Mitglieder in den Kursraum. In einer Stunde möchten sie ein Ganzkörpertraining, bei dem sie Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit gleichzeitig trainieren können. Noch dazu soll das Training abwechslungsreich sein und natürlich viel Spaß bringen.

Um diesen Ansprüchen gerecht zu werden, wurde der T-Bow® entwickelt. Ursprünglich für den Einsatz in der Physiotherapie konzipiert, wurde der Trainings- und Therapiebogen weiterentwickelt. Entstanden ist ein Trainingsgerät mit vielen unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten.

Vielfältigkeit

Für ein effektives Herz-Kreislauf-Training kann der T-Bow® wie ein Step längs oder quer eingesetzt werden. Der Unterschied besteht in seiner konvexen Formgebung sowie in der Möglichkeit, ihn „stabil“ und „instabil“ einzusetzen. Dabei ist der T-Bow® – umgedreht als Schaukel „instabil“ – ein optimales Trainingsgerät zur Durchführung von koordinativen, gelenkstabilisierenden, aber auch ausdauerorientierten Übungen.

Beim Kräftigungstraining unterstützt die Bogenform des Trainingsbogens die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und ermöglicht einen längeren Bewegungsweg. Das Training für den Rumpf wird dadurch intensiver. Das Einspannen von T-Bands (drei Widerstandsbändern pro Seite) ermöglicht ein individuell angepasstes Kräftigen auf drei Stufen und in dreidimensionalen Zugrichtungen. Durch das erhöhte Sitzen auf dem Bogen können erleichterte und effektivere Dehnpositionen eingenommen werden. Neue Bewegungsmuster können verinnerlicht und die Bewegungsqualität und Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert werden.



Download

Unter www.trainer-magazine.com findet ihr die Choreo zum Runterladen.

Benutzername: trainer01

Passwort: trends



Bei www.aerobic-moves.de könnt ihr 500 Choreos von 80 Presentern anschauen.



Count 1: rechts auf den T-Bow



Count 2: links knee lift



Count 3: lunge links



Count 4: knee lift links. Es folgt
Count 5-8 basic down and up



Count 5-8: basic down and up



Count 1-4: knee lift



Count 5-8: Bein nach vorne strecken (développé)



Count 1-4: knee lift dann
Count 5-8: Standwaage



Count 1: March auch dem T-Bow



Count 2: March



Count 3: March down links



Count 4: Down, Stand vor dem
T-Bow



Count 5: links up



Count 6: rechts up kick



Count 7: rechts down



Count 8: march down



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