Einen Bogen gegen Alltagssorgen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **8 (2006)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

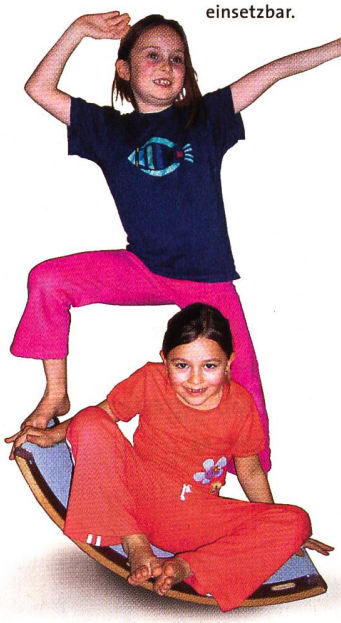
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Einen Bogen gegen Alltagssorgen

Schweizer Innovation // Sitzen ist für viele die Alltagsposition Nummer eins. Dabei verkürzen sich gewisse Muskeln, andere neigen zur Abschwächung. Mit dem T-BOW – dem neuen Schweizer Fitnessprodukt – kann gezielt an diesen Defiziten gearbeitet und die Koordination trainiert werden.

Ralph Hunziker, Sandra Bonacina



Wer hat den Bogen raus? Ob allein oder zu zweit, der T-Bow ist vielfältig einsetzbar.

Ein kräftiger Bogen

▶ Ob im Vereinstraining, im Fitnesscenter, im Training mit Senioren oder Kindern und Jugendlichen, in der Therapie oder allein zuhause, der T-BOW ist überall einsetzbar. Seine einfache Form ermöglicht ein Training aller konditionellen Faktoren: Herz-Kreislauf, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Er kann einfach als Circuitstation im Sportunterricht eingesetzt werden. Der T-BOW kann beidseitig benutzt werden und ist aus robustem Holz oder Kunststoff. Die Bogenform unterstützt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und ermöglicht so einen längeren Bewegungsweg. Dadurch wird die Muskulatur segmental trainiert und der Rumpf optimal gekräftigt. Mit drei einsetzbaren Widerstandsbändern kann die Belastung individuell angepasst werden. //

› *Weitere Übungen, zusätzliche Informationen und Angaben zur T-BOW-Instruktorenausbildung unter www.t-bow.ch.*

Warm up und Cardio-Balance

Step

Wie? Auf- und absteigen. Mit beiden Beinen nacheinander auf den Bogen aufsteigen und rückwärts wieder absteigen.
Variante: Im Wechselschritt seitwärts (Chassé) über den Bogen laufen.

Knie hoch

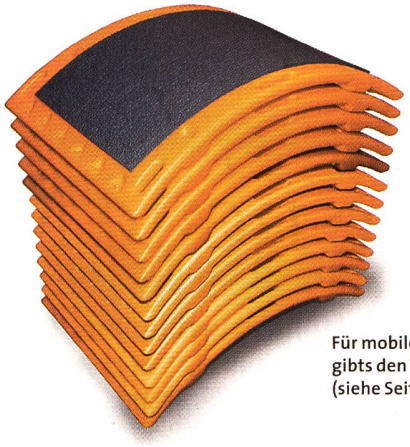
Wie? Mit einem Bein aufsteigen. Das andere Bein schwungvoll nach oben führen (anwinkeln) und Arme in die Hochhalte strecken. Zurück in die Ausgangsposition absteigen und Bein wechseln.
Variante: Mit der Streckung eine halbe Drehung ausführen und auf die gegenüber liegende Seite absteigen.

Schaukel

Wie? Umgedrehter Bogen. Mit beiden Beinen auf die Kante stehen und seitlich hin und her schaukeln (leichte Körpervorlage). Als Zusatz mit beiden Armen abwechselnd nach vorne boxen.
Variante: Für eine einfachere Ausführung nur einen Fuss auf die Kante aufsetzen, den anderen in der Mitte des Bogens.

Wippe

Wie? Umgedrehter Bogen. Mit beiden Beinen auf die Kante stehen und vor- und zurückschaukeln.
Variante: Tiefer in die Knie gehen und schnell hin und her wippen.



Für mobileclub-Mitglieder gibts den T-BOW günstiger (siehe Seite 40)!

Kraft und Stabilisation

▶ Pro Übung ein bis drei Durchgänge zu ca. 15 Wiederholungen.

Bauch

Wie? Rückenlage auf dem Bogen und Arme in Hochhalte. Für gerade Bauchmuskeln beide Arme gegen die Decke drücken, so dass die Schulterblätter abheben. Für schräge Bauchmuskeln mit einem Arm diagonal nach oben drücken. Mit oder ohne Widerstandsbänder.
Variante: Für die laterale Rumpfmuskulatur seitlich über den Bogen liegen und den Oberkörper seitwärts anheben und senken.

Rücken

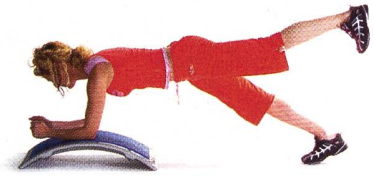
Wie? Bauchwärts über den T-BOW liegen. Oberkörper in die Horizontale anheben und senken. Mit oder ohne Widerstandsbänder.
Variante: In der Horizontale die Arme im Wechsel diagonal strecken.

Schulterblatt

Wie? Stand auf dem Bogen mit Oberkörpervorlage. Widerstandsbänder diagonal halten und Ellenbogen seitlich hochführen und senken.

Globalstütz

Wie? Im Stütz (Arme auf dem T-BOW) Beine abwechselnd leicht anheben und senken. Ganzer Körper sollte gespannt und flach wie ein Brett sein. Beinwechsel.
Variante: Zur Erschwerung die Beine auf den Bogen stellen und Armstütz auf dem Boden.



Gesäss

Wie? Schultern und Nacken auf dem Bogen, ein Bein angewinkelt in die Höhe halten. Mit dem anderen Bein die Hüfte in die Horizontale hochdrücken und senken.
Variante: Zur Erleichterung mit beiden Beinen auf dem Boden ausführen.

Beweglichkeit und Mobilisation

▶ Pro Übung zwei- bis dreimal zehn Sekunden stretchen, dazwischen lockern.

Nacken

Wie? Im Schneidersitz auf dem T-BOW. Mit einer Hand am Griff halten. Kopf auf die Gegenseite senken und mit dem Gegenarm seitlich nach unten ziehen.

Hintere Beinmuskulatur

Wie? Sitz auf dem Bogen. Ein Bein strecken, das andere seitlich abgrätschen und den Fuss unter das gestreckte Knie legen. Mit dem Becken und geradem Rücken nach vorne kommen.

Wirbelsäule strecken

Wie? Rücklings über den T-BOW liegen. Arme hinter den Kopf verschränken und den Kopf nach hinten legen. Mit jeder Ausatmung entspannter werden.

Wirbelsäule rotieren

Wie? In «Päcklistellung» seitlich über den Bogen liegen. Das Gesäss liegt am Boden auf. Den Oberkörper zur Gegenseite ausdrehen und den gestreckten Gegenarm zum Boden drücken. Blick zur Gegenseite.

Hüftbeuger

Wie? Kniestand auf dem T-BOW. Ein Bein nach vorne setzen und den Gegenarm in die Hochhalte führen. Mit der Hüfte nach vorne kommen.

Fotos: Hansjörg Egger