

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport  
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 5  
  
**Rubrik:** Einen Bogen gegen Alltagssorgen

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 04.02.2026

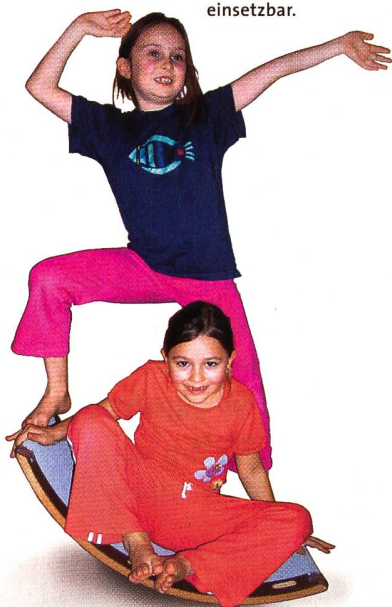
**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# 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](http://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 schwingvoll 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.





## 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

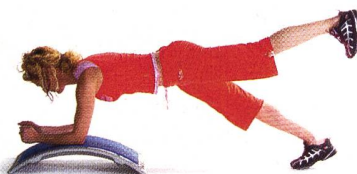
**Wie?** Stand auf dem Bogen mit Oberkörpervorlage. Widerstandsbänder diagonal halten und Ellenbogen seitlich hochführen und senken.



### 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.

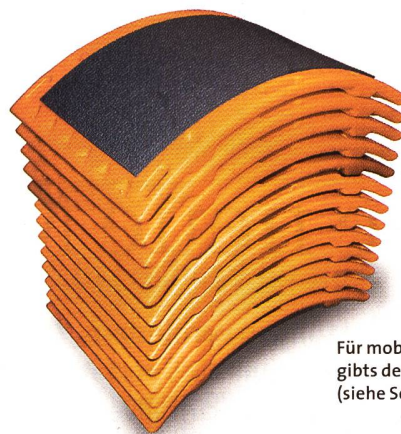
**Variante:** Zur Erschwerung die Beine auf den Bogen stellen und Armstütz auf dem Boden.



### 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.



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

## 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 «Päckstellung» 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.

