



TRAININGSPROGRAMM 34 min. by Sandra Bonacina

1

Sich warm laufen: 4 min.

Stepmoves and jointmobilisation, stretch the muscles dynamic activ.
Stepübungen und Gelenke mobilisieren, Muskeln kurz dynamisch aktiv eindehnen.

basic:
Step up and down.
Auf- und absteigen.



step knee:
Step up and knee up.
Schritt hoch und Knie hoch.



chassé:
Sidejump over T-BOW®.
Wechselschritt über T-BOW®.



2

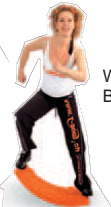
Cardio- & Balancetraining: 10 min.

Stand and least with 1 foot on the edge, push the knees always outward.
Mind. mit 1 Fuss auf Kante stehen, Knie immer nach aussen drücken.

Walking.
Laufen an Ort.



Walking big.
Breiter laufen.



Walking fast.
Schnell laufen.



Swing for- and backward.
Vor- und zurück- schaukeln.



Swing fast.
Schnell wippen.



3

Strength-/Krafttraining: 10 min.

1-3x 15 repetitions.
1-3x 15 Wiederholungen.

Abdominals.
Bauchmuskeln.



Low Backmuscles.
Untere Rückenmuskeln.



Front Shouldermuscles.
Vordere Schultermuskeln.



Back Shouldermuscles.
Hintere Schultermuskeln.



Back Hipmuscles.
Gesässmuskeln.



4

Stabilisationstraining: 4 min.

1x 20-30 repetitions.
1x 20-30 Wiederholungen.

Diagonal stretch.
Diagonal langziehen.



Walking.
Laufen an Ort.



Swing the T-BOW®.
Schaukeln mit Armen.



Swing from side to side.
Hin und her schaukeln.



5

Cool Down & Stretch Out: 6 min.

2-3x 10 seconds stretch, in between relax and shake a little bit.
2-3x 10 Sekunden stretchen, dazwischen lockern.

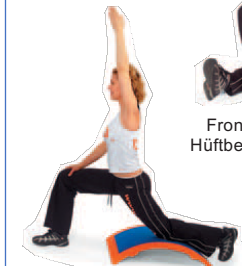
Neckmuscles.
Nackenmuskeln.



Hamstrings.
Hintere Oberschenkelmuskeln.



Front Hipmuscles.
Hüftbeugermuskeln.



Rotation+ Chestmuscles.
Rotation+ Brustmuskeln.



Spine extension.
Extension Wirbelsäule.



Calfmuscles.
Wadenmuskel



ENGLISH

The T-BOW® is ideal for optimizing the cardiovascular system, balance and coordination, strength and flexibility. The arch increases the range of motion to train the trunk, stretches the spine adapting it to the natural lumbar lordosis and is very effective in eliminating back and neck problems.

DEUTSCH

Der T-BOW® es ist ideal zur Optimierung des Herz-Kreislauf-Systems, des Gleichgewichts und der Koordination, der Kraft und Flexibilität. Der Bogen vergrößert den Bewegungsbereich zum Trainieren des Rumpfes, streckt die Wirbelsäule, passt sie an die natürliche Lendenlordose an und ist sehr wirksam bei der Beseitigung von Rücken- und Nackenproblemen.

FRANCAIS

Le T-BOW® est idéal pour optimiser le système cardiovasculaire, l'équilibre et la coordination, la force et la souplesse. L'arc augmente l'amplitude de mouvement pour entraîner le tronc, étire la colonne vertébrale en l'adaptant à la lordose lombaire naturelle et est très efficace pour éliminer les problèmes de dos et de cou.

ITALIANO

Il T-BOW® È ideale per ottimizzare il sistema cardiovascolare, l'equilibrio e la coordinazione, la forza e la flessibilità. L'arco plantare aumenta l'ampiezza dei movimenti per allenare il tronco, allunga la colonna vertebrale adattandola alla naturale lordosi lombare ed è molto efficace nell'eliminare problemi alla schiena e al collo.

ESPAÑOL

El T-BOW® es ideal para optimizar el sistema cardiovascular, el equilibrio y la coordinación, la fuerza y la flexibilidad. El arco aumenta el rango de movimiento para entrenar el tronco, estira la columna vertebral adaptándola a la lordosis lumbar natural y es muy eficaz para eliminar problemas de espalda y cuello.