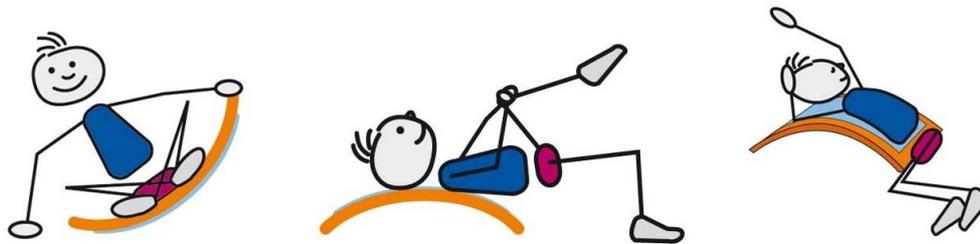




Gymnastikprogramm

T-BOW[®] - Fitness

-Balance-Kräftigung-Dehnung-



Vorbemerkungen/Ziele

Ein T-BOW[®] erscheint auf den ersten Blick wie ein gebogenes Step-Brett. Vier GummifüÙe am unteren Rand verhindern ein Wegrutschen beim Aufsteigen. Die genoppte und gummierte Oberfläche gibt ebenfalls Halt.

Balance- und Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Dehnübungen und Entspannungsübungen lassen sich an bzw. mit dem T-BOW[®] durchführen.

Eine Einführung und Gewöhnung an das neue Gerät ist Voraussetzung zur Durchführung des Bewegungsprogramms.

Das hier vorgestellte Übungsprogramm mit 12 Übungen dauert ca. 20–30 Minuten.

Material:

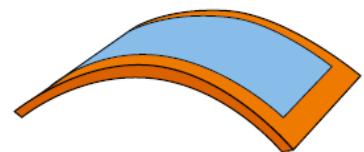
Je Teilnehmer/-in ein T-BOW[®] und eine weiche Gymnastikmatte

Durchführungshinweise

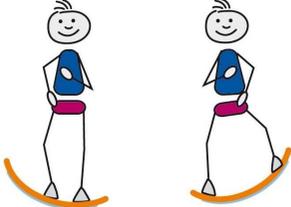
Die Wiederholungszahl der Übungen richtet sich nach dem Leistungsstand der Teilnehmer/-innen. Allgemeiner Richtwert pro Übung ca. 2 Minuten Übungsdauer.

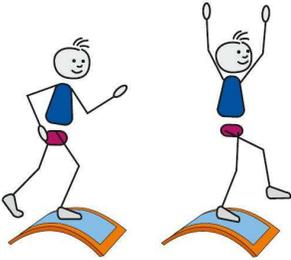
Sicherheitshinweise:

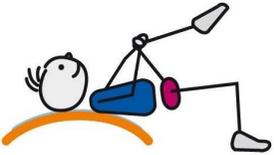
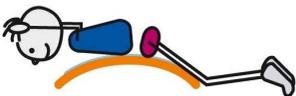
- Ausreichen Abstand zu den anderen Teilnehmern/Teilnehmerinnen einhalten
- Festes Schuhwerk tragen
- Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben

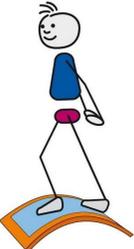
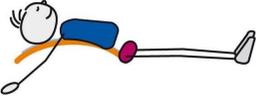


„T-BOW® - Fitness“

		Übungsziel	Übungsdurchführung	Hinweise und Tipps
Balance seitwärts		Gleichgewichtsschulung, den Körper im Gleichgewicht halten, Sturzprävention	<p>Ausgangsposition: Seitlicher Stand auf dem umgedrehten T-BOW®</p> <p>Einen Fuß in der Mitte des Bogens, einen am Rand auf die Kante stellen. Die Füße im Wechsel belasten und „walken“. Seitenwechsel Beide Füße weiter nach außen stellen und im Wechsel belasten, „walken“.</p> <p>Zusatzaufgaben während des "Walkens":</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die Arme vor und hinter dem Körper zusammen führen • Den Kopf zur Seite nach rechts und links bewegen • Den Blick zur Decke und zum Boden wenden • Abwechselnd ein Auge oder beide Augen schließen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben • Ggf. An der Wand oder Sprossenwand festhalten <p>Die Gleichgewichtsfähigkeit durch zusätzliche Anforderungen reizen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Armbewegungen • Veränderung der Kopfposition • Einschränkung der Sehfähigkeit
Balance vor- und rückwärts		Gleichgewichtsschulung, den Körper im Gleichgewicht halten, Sturzprävention	<p>Ausgangsposition: In Schrittstellung auf dem umgedrehten T-BOW®</p> <p>In der Schrittstellung (hüftbreit), einen Fuß nach vorne, einen in die Mitte des Bogens setzen. Im Wechsel das Gewicht vor und zurück verlagern. Seitenwechsel Beide Füße jeweils vorne und hinten auf der Kante des Bogens stellen. Im Wechsel vorne und hinten belasten und „walken“. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben • Ggf. An der Wand oder Sprossenwand festhalten • Zusatzaufgaben wie bei der Übung „Balance seitwärts“ ausführen

<p>Auf und Ab</p>		<p>Koordinations- schulung, Kräftigung der Bein- muskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Stand an der kurzen Seite des T-BOW®</p> <p>Aus dem Stand im Wechsel rechten/linken Fuß auf die höchste Stelle des Bogens mittig aufsetzen und das Gewicht auf das vordere Bein verlagern. Danach den Fuß wieder zurücksetzen.</p> <p><i>Steigerung:</i> das hintere Bein vom Boden lösen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben • Ggf. An der Wand oder Sprossenwand festhalten
<p>Beinarbeit II</p>		<p>Koordinations- schulung, den Körper im Gleichgewicht halten, Kräftigung der Bein- muskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Stand an der kurzen Seite des T-BOW®</p> <p>Aus dem Stand im Wechsel mit dem rechten/linken Fuß auf die höchste Stelle des Bogens mittig aufsteigen. Ein Knie dabei anheben. Und gleichzeitig die Arme dazu anheben (nach vorne oder oben). Danach den Fuß wieder zurücksetzen.</p> <p><i>Variation:</i> Die Hände gegengleich zum Knie führen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben • Übung in einer fließenden Bewegung ausführen • In der Endposition Körperspannung halten.
<p>Starker Bauch</p>		<p>Kräftigung der Bauchmuskulatur (Kräftigung der schrägen Bauch- muskeln)</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf dem T-BOW®</p> <p>Sitz mit dem Gesäß auf der Matte nah am Bogen. Der Rücken „liegt“ auf dem Bogen. Die Beine werden aufgestellt. Die Hände werden an den Hinterkopf gelegt. Den Oberkörper nun anheben und mit den Armen nach vorne/oben schieben. Der Kopf bleibt immer in Verlängerung der Wirbelsäule.</p> <p><i>Variation:</i> Das Gesäß liegt auf dem Bogen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte. • Nicht mit den Händen nach vorne am Kopf ziehen – die Ellbogen zeigen immer nach außen! • <i>Variation für die schräge Bauchmuskulatur:</i> Den Oberkörper im Wechsel diagonal nach rechts und links aufrichten.

<p>Po hoch</p>		<p>Kräftigung der Gesäßmuskeln und unteren Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf dem T-BOW®</p> <p>Die TN „liegen“ mit dem Rücken auf dem Bogen. Die Beine sind auf der Matte aufgestellt und Füße leicht geöffnet. Das Becken anheben und Spannung aufbauen. Dann das Becken langsam wieder in die Ausgangsposition absenken.</p> <p><i>Steigerung:</i> das Becken in der Position oben stabilisieren und einen Fuß vom Boden lösen. Fußwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte. • Ggf. eine weiche Matte über den Bogen legen. • In der Position oben sollte der Körper von den Knien bis zu den Schultern eine Linie bilden.
<p>Starker Rücken</p>		<p>Kräftigung der Rückenmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Bauchlage auf dem T-BOW®</p> <p>In Bauchlage auf den Bogen legen. Der Kopf befindet sich immer in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme in die U-Halte nehmen. Spannung aufbauen und den leicht Oberkörper anheben.</p> <p><i>Steigerung:</i> Die Arme abwechselnd rechts/links bei angehobenem Oberkörper nach vorne und hinten führen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte. • Ggf. eine weiche Matte über den Bogen legen. • Beim Hochkommen nicht ins Hohlkreuz kommen.
<p>Liegestütz</p>		<p>Kräftigung der vorderen Schultergürtelmuskulatur, Kräftigung der Armmuskulatur</p>	<p>Ausgangsposition: Liegestützposition auf dem T-BOW®</p> <p>Aus dem Kniestand vor der kurzen Seite des Bogens die Hände an der höchsten Stelle auf die Außenkante des Bogens aufsetzen. Knie oder Füße am Boden und Körperspannung aufbauen. Die Arme beugen und strecken und Liegestütz ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jede/r TN hat ein T-BOW® und eine Matte. • Ober- und Unterkörper bilden eine Linie. • Körperspannung die ganze Zeit beibehalten - Bauch- und Gesäß anspannen!

Waden- dehner		Dehnung der Wadenmuskulatur, Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Schrittstellung auf dem T-BOW®</p> <p>Stand mit dem rechten Fuß oben auf dem Bogen, die linke Fußspitze steht am hinteren Rand. Die linke Ferse nach unten bewegen und diese Position halten. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. Sicherheits- oder Hilfestellung geben • Ggf. An der Wand oder Sprossenwand festhalten • Oberkörper aufrecht und Schultern tief halten!
Rücken- brücke		Streckung der Wirbelsäule, Dehnung der Brust- und vorderen Rumpfmuskulatur, Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf dem T-BOW®</p> <p>Mit dem ganzen Rücken auf bzw. über den Bogen legen. Beine lang lassen oder anstellen. Die Arme zur Seite oder nach hinten über Kopf führen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. eine weiche Matte über den Bogen legen. • Auflage des Rückens auf bzw. über den Bogen je nach Wohlbefinden jedes Einzelnen.
Verdreht		Dehnung der Brust- und seitlichen Rumpfmuskulatur, Körperwahrnehmung	<p>Ausgangsposition: Rückenlage auf dem T-BOW®</p> <p>Mit dem Rücken auf bzw. über den Bogen legen. Beide Beine anstellen und schließen. Beide Knie zur rechten Seite neigen. Den linken Arm zur linken Seite oder nach hinten oben führen. Den Kopf zu linken Seite drehen. Seitenwechsel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ggf. eine weiche Matte über den Bogen legen. • Auflage des Rückens auf bzw. über den Bogen je nach Wohlbefinden jedes Einzelnen.
Schaukel		Schulung des Gleichgewichts, „Mut“ zum Schaukeln haben, „Kindheitserinnerungen“ auffrischen, Entspannung	<p>Ausgangsposition: Sitz in dem umgedrehten T-BOW®</p> <p>In den Bogen längs oder seitlich hineinsetzen. Den Bogen als Schaukel nutzen. Je nach Sitzposition seitlich oder vor- und rückwärts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Freiwillig! Nur wer kann und mag! • Je nach Beweglichkeit die Beine ganz mit auf den Bogen nehmen (aufstellen oder Schneidersitz)