

Schaukeln Sie sich fit!

T-Bow ist nicht nur trendy – mit dem Schweizer Fitnessgerät lassen sich auch auf umfassende Art Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer trainieren.

Text: Martina Novak, Fotos: Gian Paul Lozza

Wie kleine Brücken sehen die elf T-Bows aus, die vor ihren Benutzerinnen auf dem Boden stehen. Die Frauen mittleren bis fortgeschrittenen Alters steigen im gleichen Rhythmus behände hinauf und wieder hinunter. Als ob sie ein Hindernis überqueren wollten und es sich zuoberst wieder anders überlegen würden.

In der vordersten Reihe sind Rita Heller und Colette Hürlimann mit von der Partie. Die sportlichen Schwestern halten sich mit T-Bow fit, seit die neue Trainingsart in ihrem angestammten Fitnesscenter angeboten wird, und lassen nach Möglichkeit keine Lektion aus. «Ich war neugierig auf den Kurs», erzählt Rita Heller, die daneben auch «Muscle Pump» besucht und auf dem Crosstrainer läuft. «Das Rundumpaket aus Muskeltraining, Gleichgewichtsübungen und Schwitzen hat mich überzeugt.»

«Mir gönd basic links!» Das Kommando von Kursinstructorin Caroline Pletscher fordert die Anwesenden auf, das Bein zu wechseln. Nach ein paar Dutzend Wiederholungen, während derer sich auch die Arme rhythmisch mitbewegen, befiehlt die Expertin: «Und jetzt single lift!» Auf Deutsch übersetzt heisst das: «Das zweite Knie hochheben, nachdem der erste Fuss auf dem T-Bow abgestellt wurde.»

Die Übung gewinnt zusehends an Dynamik und mit einem neuen Musikstück auch an Tempo. «Jump!» Nun hüpfen die Frauen mit einem Bein auf den Rundbogen, heben das andere vorne und zur Seite hoch, lassen ihre Arme mitschwingen. Konzentriert, aber nicht verkrampft spulen sie die Übungsfolge ab, die ihnen die Trainerin vorgibt. Wer nicht hüpfen will oder Mühe mit dem Knieheben hat, bewegt sich nach den

eigenen Möglichkeiten und gestaltet die Intensität entsprechend selbst. «Beim T-Bow sind die Übungen sehr schnell nachvollziehbar. Besonders den Warm-up- oder Ausdauer-Teil kann so eigentlich jeder gleich mitmachen – im Gegensatz zu anderen Gruppenfitness-Lektionen wie etwa Step, wo häufig mit komplizierteren Choreografien gearbeitet wird», erklärt Caroline Pletscher.

Die in verschiedenen Fitnessarten erfahrene Expertin unterrichtet T-Bow seit 2006 und ist von den vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Rundbogens begeistert. «Man findet alles in einer Lektion vereint – Ausdauer, Kräftigung, Balanceübungen und Dehnübungen. Und weil sich die Intensität individuell steuern lässt, ist das Training mit dem T-Bow zudem für alle geeignet – für Jüngere und Ältere, weniger und mehr Trainierte.»

Nach 15 Minuten zeichnen sich die ersten Schweisstropfen unter den engen Oberteilen ab. Nun kommt der Kraftteil an die Reihe. Der Rundbogen wird umgedreht, die runde Seite liegt nun auf dem Boden. Vorsichtig stellen die Frauen erst einen Fuss vorne in den wackligen Bogen, dann den zweiten, suchen ihr Gleichgewicht und beginnen in dieser Ausfallschritt-Position, kontrolliert zu schaukeln. Was spielerisch leicht aussieht, ist nur dank einer guten Rumpf-

So wirkt T-Bow

Generell kann man in jedem Alter mit dem T-Bow trainieren. Die Bogenform bietet **viele Übungsvarianten** und erleichtert zum Beispiel das Dehnen der Beine oder die **Mobilisation der Wirbelsäule**. Personen mit gravierenden Herz-, Lungen-, Gefässproblemen oder Bewegungsapparatsbeschwerden sollten sich vorgängig ärztlich beraten lassen. Wer unter Schwindelanfällen leidet, braucht für die Balanceübungen zusätzliche Haltemöglichkeiten. Studien am Institut für Bewegungswissenschaften und Sport an der ETH Magglingen zeigten eine **Verbesserung im Pulsverhalten** und schnellere Erholungsfähigkeit, Zunahme der Kraft zwischen 20 bis 95 Prozent und **Verbesserung der Balance** um durchschnittlich 30 Prozent.



T für Therapie oder Training

Der Trainings- und Therapiebogen T-Bow wurde vor über zehn Jahren von der Physiotherapeutin und Sportlehrerin Sandra Bonacina und dem Hochschulsportlehrer Viktor Denoth in Zürich entwickelt. Anlass war das Bedürfnis nach einer runden Unterlage für den therapeutischen Einsatz als Alternative zu sperrigen Gymnastikbällen. «Ich arbeite aus physiologisch funktionellen Gründen seit je gern auf runden Unterlagen, wenn ich ein Problem der Wirbelsäule angehe», erklärt Sandra Bonacina. «Die Bogenform des T-Bow unterstützt die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form und ermöglicht einen längeren Bewegungsweg.» Anfänglich war der Bogen (englisch: bow) aus Buchenholz, ohne nutzbare Rückseite und Löcher für Gummibänder. Bonacina und Denoth liessen ihn im Akademischen Sportverband der Universität Zürich testen – jahrelang wurde das Gerät erfolgreich für die Rumpfkraftigung im Circuit- und Krafttraining eingesetzt. Die seit 2005 zum Patent angemeldete und in den Fitnesscentern verwendete Version besteht aus leichterem Polyethylen und ist auf beiden Seiten nutzbar. Nach Angaben der Hersteller sei der T-Bow «zurzeit das einzige Gerät, mit dem sich alle konditionellen Fähigkeiten trainieren lassen, ohne andere Geräte zur Hilfe zu nehmen: Kraft, Ausdauer, Balance-Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit». Sandra Bonacina legt viel Wert auf die gründliche Ausbildung der Instructorinnen und Instructoren (bis heute etwa 150).

Bewegung T-Bow



spannung möglich. Dafür werden auch die tief liegenden (kleinen) seitlichen Bauch- und die kleinen Rückenmuskeln gestärkt und der Gleichgewichtssinn geschult.

Am Anfang habe sie mit dem Gleichgewicht ihre liebe Mühe gehabt, erzählt Rita Heller. Sie hätte sich aber schnell an das wacklige Gerät gewöhnt und geniesse dank des T-Bow-Trainings ein allgemein verbessertes Körpergefühl. Rückenschmerzen oder andere Beschwerden sind der Schmuckverkäuferin aus Dübendorf fremd, obwohl sie den ganzen Tag auf den Beinen ist. Und ihre 61 Jahre sieht ihr niemand an.

Schwester Colette Hürlimann hat Probleme mit dem rechten Knie, der Meniskus ist lädiert. Das hält sie aber nicht vom Training ab. Statt den T-Bow längs aufzustellen, platziert sie ihn quer und schaukelt schmerzfrei in einer Art Grätsche. «Die Balance lässt sich auf beide Arten trainieren, längs und quer», erläutert Instruktorin Caroline Pletscher. «Wir wechseln von Lektion zu Lektion ab.»

Schliesslich haben alle wieder festen Boden unter den Turnschuhen. Als Nächstes setzen sich die Frauen im Schneidersitz in den immer noch als Schaukel da liegenden Bogen, halten die beiden Enden und beginnen erneut zu schaukeln. Zuerst ganz sanft, dann schneller. Die Übung scheint den Damen richtig Spass zu machen. Der Erholung dient sie aber keineswegs. Im Gegenteil. Die Schaukelbewegung ist das Resultat intensiver Muskelarbeit. Wieder ist der Rumpf gefragt, damit sich der T-Bow kontrolliert und nicht ruckartig bewegt.

Noch sind nicht alle Variationsmöglichkeiten ausgeschöpft. Schaukeln lässt



es sich nämlich auch auf dem Rücken. Wie hilflose Käfer oder Schildkröten liegen die Kursteilnehmerinnen auf dem Rücken in ihrer Plastikschele und versuchen, diese hin und her zu dirigieren. Nach der Schaukelsequenz wird aus dem T-Bow aber wieder ein stabiler Rundbogen, Gummibänder werden durch vorhandene Öffnungen zum Körper hingezogen: Kraftfutter für Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln. «Noch acht Wiederholungen auf jeder Seite. Ziä, schpannä!» Caroline Pletscher ist unerbittlich, ab und zu ertönt ein leises Stöhnen. Rita Heller freut sich jetzt schon heimlich



aufs Sprudelbad, das sie sich jeweils nach dem Training als Ausgleich gönnt.

40 Minuten sind um. Der Rundbogen dient nun als Unterlage für den Rücken – Rumpfbeugen oder Sit-ups sind aus dieser Position heraus noch anstrengender, weil mit einem längeren Hebel gearbeitet wird. Zwar lassen sich durch das Muskeltraining Rückenbeschwerden vorbeugen, wer aber bestehende Probleme wie eine fortgeschrittene Osteoporose oder einen Buckel habe, müsse von dieser Übungsvariante absehen, erklärt die Instruktorin.

Fürs Finale drehen sich auf ihr Geheiss alle auf die Vorderseite. Flache und füllige Bäuche schmiegen sich an den Rundbogen, Arme, Rücken und Beine spannen sich für die letzten Kräftigungsübungen. Dann – nach 50 Minuten intensiver Körperarbeit – das erlösende Kommando zum Entspannen. Für das abschliessende Dehnen dient der T-Bow als Sitzbank. Ein Rundumpaket eben. +

Kurse und Geräte

T-Bow-Gruppenkurse gibt es in ausgewählten Fitnesscentern, darunter die Migros-Fitnessparks Milandia Greifensee, Regensdorf oder Puls 5 in Zürich sowie in einigen Migros-Klubschulen. www.fitnesspark.ch
www.klubschule.ch

Der T-Bow inklusive Gummibänder und DVD mit Trainingsanleitung lässt sich **auch für den Heimgebrauch** bestellen, zum Beispiel bei www.t-bow.ch (CHF 199.–).



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

T-Bow

