

Training mit Hilfsmitteln: Bogenwippe

Dieses Vorlage kann ausgedruckt und zur Vorbereitung eines Trainings mit der Bogenwippe verwendet werden. Als Alternative zum kommerziellen T-Bow, kann das bogenförmige Gerät einfach aus Holz hergestellt werden.

Ob im Vereinstraining, im Fitnesscenter, im Training mit Senioren oder Kindern und Jugendlichen, 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.

Training mit Hilfsmitteln: Bogenwippe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO