

Entraînement avec engins: Un arc à tout faire

Ce moyen didactique peut être imprimé et servir à la préparation d'un entraînement avec le T-Bow. Outre la version commercialisée, un arc en bois ou en plastique peut tout à fait faire l'affaire.



Cet arc peut être utilisé partout: au club, à l'entraînement pour seniors, enfants ou adolescents, à la maison ou encore à l'école. Sa forme simple permet d'entraîner les aspects de la condition physique tels que force, endurance et mobilité ainsi que la coordination.

Fabriqué en bois ou en plastique robuste, cet arc s'utilise sur ses deux faces. Sa forme arquée soutient la colonne vertébrale dans sa posture naturelle, ce qui permet d'augmenter l'amplitude des mouvements. Ainsi, on peut entraîner la musculature par segments et renforcer le tronc de manière optimale.

Entraînement avec engins: Arc (T-Bow)

Source: «mobile» 5/2006, p. 24-25, Ralph Hunziker, Sandra Bonacina



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO