Allenamento con attrezzi: La pedana (T-Bow)

Questo documento può essere stampato e utilizzato per preparare un allenamento con la pedana. Un'alternativa al T-Bow potrebbe essere la normale pedana di legno presente nel deposito della palestra.

Il T-BOW può essere utilizzato in qualsiasi ambito: per l'allenamento di seniori, bambini o giovani, nelle società sportive, oppure come attrezzo per delle sedute di terapia.La sua forma semplice permette di allenare tutti i fattori condizionali: circolazione cardiovascolare, coordinazione, forza e mobilità.

Il T-BOW, disponibile in legno resistente o in plastica, può essere impiegato da ambo le parti. La sua forma arcuata consente alla colonna vertebrale di conservare la sua posizione naturale e dunque i movimenti possono essere eseguiti più a lungo. E questo permette di allenare la muscolatura in modo segmentale e rafforzare al meglio la zona del tronco.

Allenamento con attrezzi: La pedana (T-Bow)

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

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO