

T-BOW®
www.t-bow.ch
swiss made

pat. pend.



award brandnew award
FINALIST DES ISPO BRANDNEW
AWARD 2006

REFERENCES

Prof. Dr. Oswald Oelz
Chefarzt Innere Medizin am
Zürcher Triemlispital; Dritter
Bergsteiger Seven Summits:



«The T-Bow is clever simple, amazing multifunctional and always ready for a good workout: a must for fitness and health.»

«Der T-Bow ist affinert einfach, verblüffend vielfältig und immer bereit für einen guten Workout: ein unverzichtbares Gerät für Fitness und Gesundheit! »

Annelies Wieder
Rückenschule Xund



«In our school «xund am zoo» we use the T-BOW to increase the flexibility, the strength and coordination. The T-BOW is for me the perfect trainer, because it's easy to use and makes a lot of fun.»

«Im «xund am zoo» benutzen wir den T-BOW zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft & Koordination. Für mich ist er ein ideales Trainingsgerät, das einfach in der Anwendung ist und ausserdem Spass macht! »

Sonny Schönbacher
Inhaber Fitness- und Wellness
Studio (Gymfit); Olympiasieger
freestyle aerials 1994



«I want to have fun with my training and reach my goals. I'm very enthusiastic about the T-BOW Powerworkout! »

«Ich will beim Training Spass haben und meine Ziele erreichen. Vom T-Bow Powerworkout bin ich völlig begeistert! »



new

TRAINING & THERAPY
MULTIFUNCTIONAL
INDIVIDUAL
WORKOUT PROGRAM
INFORMATIONS

T-BOW®
www.t-bow.ch
swiss made

pat. pend.

T-BOW®

TRAINING & THERAPY



swiss made

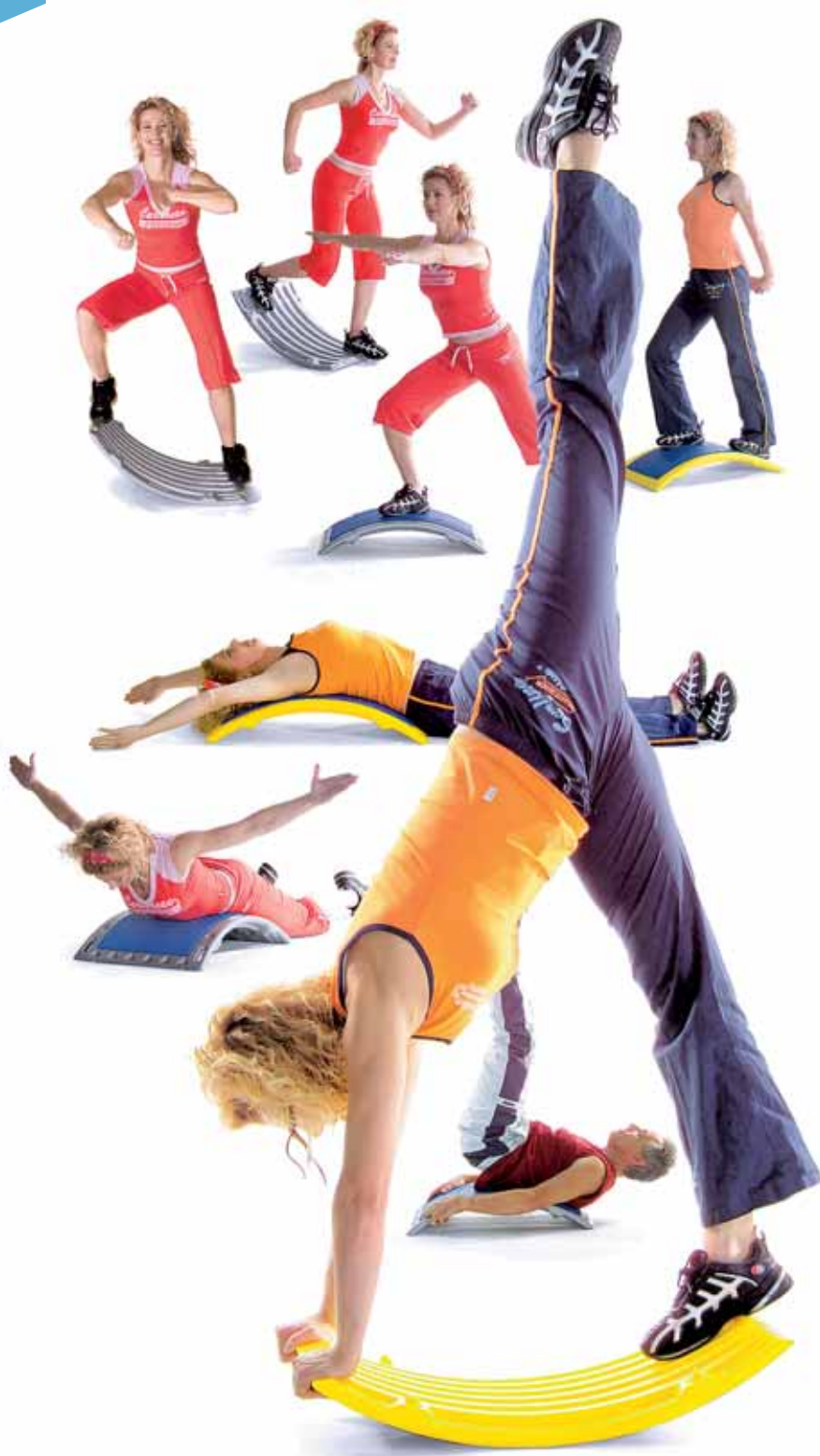
(e) The T-Bow® trains heart and circulatory system, increases balance and coordination, adds strength and flexibility. The bow increases the range of motion for a more effective bodytraining, stretches the spine and helps against backproblems.

(d) Der T-Bow® trainiert Herz-Kreislauf, Balance, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Der Bogen erhöht den Bewegungsradius für ein effektiveres Rumpftaining, streckt die Wirbelsäule und hilft bei Rückenverspannungen.

(f) Le T-Bow® renforce l'appareil cardiaque, entraîne l'équilibre, la coordination, la force et la souplesse. Sa forme arquée augmente le rayon du mouvement, ce qui renforce l'entraînement du tronc, étire la colonne vertébrale et aide en cas de raideurs dans le dos.

(i) Il T-Bow® allena il sistema cardiocircolatorio, l'equilibrio, la coordinazione, la forza e la mobilità. La forma ad arco aumenta l'ampiezza del movimento per un migliore allenamento del tronco, allunga la colonna vertebrale e aiuta in caso di rigidità dorsale.

(s) El T-Bow® entrena la cardiocirculación, el balanceo, la coordinación, la fuerza y la agilidad corporal. La tabla ovalada eleva el radio de movimiento para un entrenamiento más efectivo del tronco, también estira la columna vertebral y ayuda a eliminar las tensiones en la espalda.



TRAINING & THERAPY
MULTIFUNCTIONAL
INDIVIDUAL
WORKOUT PROGRAM
INFORMATIONS

T-BOW®

MULTIFUNCTIONAL



(e) The T-Bow® makes children happy, is effective for adults and seniors in sport, in groupfitness or hometraining and for patients in therapy. Balance on the T-Bow strengthens all legjoints and gives security.

(d) Der T-Bow® begeistert Kinder im Spiel, Erwachsene und Senioren im Gruppen-training, Heimtraining und Sport, sowie Patienten in der Therapie. Balancetraining auf dem T-Bow stabilisiert die Gelenke und gibt Sicherheit.

(f) Le T-Bow® enchante les enfants joueurs mais enthousiasme aussi les adultes et les séniors dans l'exercice en groupe, l'entraînement à la maison, au sport ou dans les thérapies. Les exercices d'équilibre sur le T-Bow stabilisent les articulations et renforcent le sentiment de sécurité.

(i) Il T-Bow® entusiasma i bambini al gioco, adulti e anziani nell'allenamento di gruppo o a casa e i pazienti durante la terapia. L'allenamento dell'equilibrio con il T-Bow rafforza le articolazioni e trasmette sicurezza.

(s) El T-Bow® fascina a niños en sus juegos, a adultos y mayores de edad en el entrenamiento en grupo, en los ejercicios en el hogar, y también a pacientes en terapia.



MULTIFUNCTIONAL
INDIVIDUAL
WORKOUT PROGRAM
INFORMATIONS

T-BOW®

INDIVIDUAL



(e) The T-Bow® allows to make exercises easier or harder however you want and it increases the strength individually in combination with 1, 2 or 3 stretchingbands.

(d) Der T-Bow® erleichtert und erschwert Übungen je nach Wunsch oder steigert kombiniert mit 1, 2 oder 3 Widerstandsbändern die Kraft individuell.

(f) Le T-Bow® simplifie ou complique les exercices selon les désirs et, combiné avec 1, 2 ou 3 sangles de résistance supplémentaires, il permet d'augmenter les charges de manière individuelle.

(i) Il T-Bow® permette di diminuire o aumentare l'intensità degli esercizi, e con l'utilizzo di 1, 2 o 3 nastri elastici si allena la forza a seconda delle proprie necessità.

(s) El T-Bow® facilita y dificulta los ejercicios de acuerdo según se desea, en combinación con 1, 2 ó 3 cuerdas de resistencia aumenta el esfuerzo individual.



INDIVIDUAL
WORKOUT PROGRAM
INFORMATIONS

1

Warm Up: 5-10 min.

Stepmoves and jointmobilisation, stretch the muscles dynamic activ.

Stepübungen und Gelenke mobilisieren, Muskeln kurz dynamisch aktiv eindehnen.



basic:
Step up and down.
Auf- und absteigen.



step knee:
Step up and knee up.
Schritt hoch und Knie hoch.



chassé:
Sidejump over T-Bow.
Wechselschritt über T-Bow.

2

Cardio- & Balancetraining: 5-15 min.

Stand and least with 1 foot on the canting, push the knees always outward.

Mind. mit 1 Fuss auf Kante stehen, Knie immer nach aussen drücken.



Walk.
Laufen an Ort.



Walk bigger.
Breiter laufen.



Walk fast.
Schnell laufen.



Bounce for- and backward.
Vor- und zurückschaukeln.



Bounce fast.
Schnell wippen.

3

Strengthtraining/ Krafttraining:

1-3x 15 repetitions.

1-3x 15 Wiederholungen.



Abdominals.
Bauchmuskeln.



Low Backmuscles.
Untere Rückenmuskeln.



Front Shouldermuscles.
Vordere Schultermuskeln.



Back Shouldermuscles.
Hintere Schultermuskeln.



Back Hipmuscles.
Gesässmuskeln.

4

Stabilisationstraining:

1x 20-30 repetitions.

1x 20-30 Wiederholungen.



Diagonal stretch.
Diagonal lang ziehen.



Walk.
Laufen an Ort.



Shake the T-Bow.
Schaukeln mit Armen.



Shake from side to side.
Hin und her Schaukeln.

5

Cool Down & Stretch Out:

2-3x 10 seconds stretch, in between relax and shake a little bit.

2-3x 10 Sekunden stretchen, dazwischen lockern.



Neckmuscles.
Nackmuskeln.



Hamstrings.
Hintere Oberschenkelmuskeln.



Front Hipmuscles.
Hüftbeugermuskeln.



Rotation+Chestmuscles.
Rotation+Brustmuskeln.



Spine extension.
Extension Wirbelsäule.



Calfmuscles.
Wadenmuskeln.



Sales & Marketing:

Renato P. Rüede
Sports Goods AG
Rothusstrasse 5b
CH-6331 Hühnenberg



Fon +41 (0)41 783 83 83
Fax +41 (0)41 783 83 80
renato.rueede@t-bow.ch
www.r-sportsgoods.com

T-Bow Courses & Instruction:

Sandra Bonacina
sandra.bonacina@t-bow.ch
+41 (0)79 413 20 80
New courses contact:
www.t-bow.ch

T-BOW® STRETCHINGBANDS

- (e)** The T-Bow® is usable on both sides, has a non-slip covery is stackable and requires, little storage room.
- (d)** Der T-Bow® ist handlich, beidseitig nutzbar, rutschfest und auf kleinstem Raum stapelbar.
- (f)** Le T-Bow® est pratique, utilisable dans les deux sens, antiglissant et, empilé, prend un minimum de place.
- (i)** Il T-Bow® è pratico, utilizzabile da entrambi i lati, antiscivolo e riponibile in poco spazio uno sopra l'altro.
- (s)** El T-Bow® es manejable, utilizable en ambos lados, antideslizable y apilable en un reducido espacio.

MORE INFORMATIONS:

www.t-bow.ch



T-BOW® WOOD
dim.: 70 x 50 x 18 cm
weight: 4,5 kg



T-BOW® PLASTIC
dim.: 70 x 50 x 16 cm
weight: 3,2 kg

Viktor Denoth
Produktentwicklung
Hochschulsportlehrer
viktor.denoth@t-bow.ch
+41 (0)76 396 00 64

Sandra Bonacina
Produktentwicklung
T-Bow Kurse
T-Bow Masterinstructor
Pysiotherapeutin/Sportlehrerin
sandra.bonacina@t-bow.ch
+41 (0)79 413 20 80

