Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 8 (2006)

Heft: 5

Artikel: Simple, efficace, ludique

Autor: Hunziker, Ralph / Bonacina, Sandra

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-995684

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Simple, efficace, ludique

Invention suisse // Passer des heures en position assise n'est pas sans conséquences. Certains muscles se rétractent, d'autres s'affaiblissent. Un nouvel engin de fitness – le T-BOW – s'attaque à ces faiblesses tout en sollicitant la coordination.

Ralph Hunziker, Sandra Bonacina

Un engin polyvalent qui permet toutes les combinaisons.

Forme à l'emporter

▶ Le T-BOW peut être utilisé partout, au club, au centre de fitness, à l'entraînement pour seniors, enfants ou adolescents, au cabinet de soins, 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, le T-BOW 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. Trois bandes élastiques permettent d'adapter la charge à l'utilisateur. //

› *Vous trouvez des exercices et informations supplémentaires ainsi que des renseignements concernant la formation de moniteur de T-BOW sur le site www.t-bow.ch.*

Échauffement et équilibre

Step

Comment? Monter sur l'arc, une jambe après l'autre, puis redescendre en marche arrière.
Variante: traverser l'arc en pas chassés.

Haut les genoux

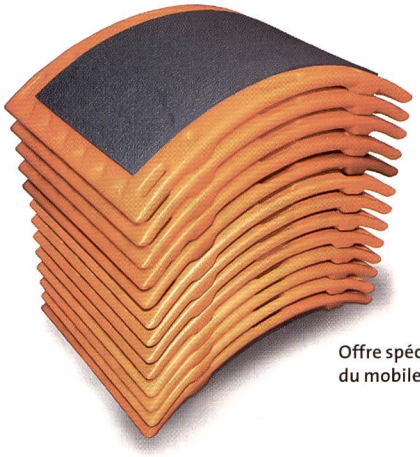
Comment? Placer un pied sur l'engin et lever dynamiquement l'autre jambe. Tendre les bras vers le haut. Retour à la position de départ, puis changer de jambe.
Variante: effectuer un demi-tour lors de l'extension et redescendre de l'autre côté.

Balançoire

Comment? Arc retourné. Debout avec un pied sur chaque bord. Se balancer d'un côté à l'autre (corps légèrement fléchi vers l'avant). Compléter l'exercice avec des mouvements de boxe.
Variante: poser un seul pied sur le bord, l'autre au milieu (plus facile).

Bascule

Comment? Arc retourné. Debout avec un pied sur chaque bord. Se balancer d'avant en arrière.
Variante: fléchir les genoux et effectuer des mouvements rapides.



Offre spéciale pour les membres du mobileclub (voir page 40).

Force et stabilisation

▶ Pour chaque exercice, effectuer une à trois séries de 15 mouvements.

Abdos

Comment? Dos en appui sur l'arc, bras tendus vers le haut. Pour les grands droits, étirer les deux bras en direction du plafond en décollant les omoplates. Pour les obliques, étirer un seul bras vers le haut, en diagonale (avec ou sans bande élastique).
Variante: pour la musculature latérale du tronc, se placer sur le côté, puis lever et abaisser le haut du corps.

Dorsaux

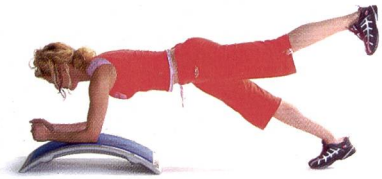
Comment? À plat ventre sur l'arc. Lever le haut du corps jusqu'à l'horizontale et le reposer. Avec ou sans bande élastique.
Variante: arrivé à la position horizontale, tendre les bras en diagonale, en alternance.

Trapèzes

Comment? Debout sur l'arc, le haut du corps fléchi vers l'avant. Tenir les bandes élastiques en diagonale, puis lever et abaisser les coudes latéralement.

Tenue globale

Comment? En appui sur les avant-bras, lever et abaisser une jambe après l'autre. Garder le corps tendu et immobile, comme une planche.
Variante: poser les jambes sur l'arc et les avant-bras au sol (plus difficile).



Fessiers

Comment? Les épaules et la nuque en appui sur l'arc. Lever une jambe. Avec la jambe d'appui, soulever les hanches jusqu'à l'horizontale et les abaisser.
Variante: idem avec les deux pieds au sol (plus facile).

Mobilisation et assouplissement

▶ Pour chaque exercice, étirer deux à trois fois dix secondes et relâcher dans l'intervalle.

Nuque

Comment? En position de tailleur. Se tenir à une main au rebord et étirer la tête de l'autre côté, avec le bras qui pointe vers le bas.

Muscles postérieurs des jambes

Comment? Position assise, une jambe tendue, l'autre repliée avec le pied placé sous le genou opposé. Avancer le bassin en gardant le dos droit.

Extension de la colonne vertébrale

Comment? Sur le dos, les bras derrière la nuque, la tête légèrement penchée vers l'arrière. Se relâcher à chaque inspiration.

Mobilité du dos

Comment? Se coucher en «paquet» latéralement sur l'arc, les fesses au sol. Pivoter le haut du corps du côté opposé aux genoux et poser le bras correspondant au sol. La tête suit ce mouvement.

Extension des hanches

Comment? Un genou sur l'arc, placer l'autre jambe vers l'avant. De cette position, lever le bras opposé et avancer les hanches.

Photos: Hansjörg Egger