

BAMUSTA® PLACA



ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA® PLACA

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

WWW.TRENDY-SPORT.EU

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA PLACA STELLT MIT SEINEN VIER RUTSCH-FESTEN ECKFÜSSEN EINEN FESTEN UND SICHEREN KONTAKT MIT DEM BODEN HER. DIE FLEXIBLEN FÜSSE ERZEUGEN EINE SANFTE HERAUSFORDERNDE BEWEGUNGSKOORDINATION. ES IST IDEAL FÜR DEN ERSTEN MUSKELAUFBAU. DIE GROSSE OBERFLÄCHE ERMÖGLICHT EINE VIELZAHL AN FUSS-, HAND- UND SITZPOSITIONEN.

BAMUSTA PLACA FÜR FRÜHES REHABILITATIONS- UND GLEICHGEWICHTSTRAINING.

DIESES BOARD SETZEN SIE SPEZIELL FÜR DEN THERAPIE-UND REHA-BEREICH EIN. SIE ERZIELEN EINEN SANFTEN MUSKELAUFBAU, STÄRKUNG DER BALANCE, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT.



60 x 39 x 10 CM





BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION

EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEM STANDBEIN MITTIG AUF DEM BOARD STEHEN, KÖRPER AUSBALANCIEREN UND BAUCHMUSKELN ANSPANNEN.

ÜBUNG

KNIE NACH VORNE ANGEWINKELT ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.

VARIAANTE

DAS GESTRECKTE BEIN ZUR SEITE UND NACH HINTEN ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.



GERADE BAUCHMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION

AUF SITZHÖCKERN BALANCE HALTEN, SCHULTERN TIEF NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN.

ÜBUNG

LANGSAM OBERKÖRPER NACH HINTEN LEHNEN UND DIE BEINE ANGEWINKELT ZUR BRUST RAN ZIEHEN DABEI DIE FÜSSE VOM BODEN WEGNEHMEN. BEINE ABWECHSELND ÜBERKREUZEN.

BAMUSTA® PLACA



BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

ELLENBOGEN SCHULTERBREIT AUF DEM BOARD PLATZIEREN, HANDFLÄCHEN NACH OBEN GEDREHT, BAUCH ANSPANNEN, GESÄSS SOLL MIT RESTLICHEM KÖRPER EINE LINIE BILDEN.

ÜBUNG

RUMPF, BAUCH UND BRUST VOM BODEN ANHEBEN UND HALTEN.



LENDENWIRBELSÄULE UND GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

EINBEINIG AUF DEM BOARD, DABEI DIE FERSE DES STANDBEINS UNTER DEM KNIEGELENK. HÜFTE ANHEBEN, DABEI GESÄSSMUSKULATUR ANSPANNEN, SCHULTER AUF DEN BODEN DRÜCKEN, KOPF ABLEGEN.

ÜBUNG

HÜFTE NACH OBEN NEHMEN UND SENKEN OHNE DAS GESÄSS DABEI GANZ ABZULEGEN.

BAMUSTA® PLACA



RÜCKEN- UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION

STANDARM UNTER SCHULTER AUF DEM BOARD MITTIG PLATZIEREN, BAUCH ANSPANNEN, DIAGONAL ARM UND BEIN STRECKEN UND AUSBALANCIEREN.

ÜBUNG

LANGSAM GESTRECKTEN ARM UND GESTRECKTES BEIN ANWINKELN UND ZUEINANDER FÜHREN. BAUCHNABEL DABEI NACH INNEN ZIEHEN.

BAMUSTA® PLACA



SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR UND LENDENWIRBELMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION
ÜBUNG

HÜFTE SEITLICH AUF DEM BOARD BALANCIEREN.
BEINE SEITLICH NACH OBEN ANHEBEN.

BAMUSTA® PLACA



SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION
ÜBUNG

MITTIG EINEN FUSS AUF DEM BOARD AUSBALANCIEREN.
DAS ANDERE BEIN SEITLICH NACH OBEN ZIEHEN UND DABEI
DEN GESTRECKTEN ARM VON OBEN MIT DEM ELLENBOGEN
ZUM KNIE BEUGEN.

BAMUSTA® PLACA



HÜFTBEUGER, OBERSCHENKEL- UND GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

VORDERES BEIN AUF DEM BOARD, HINTERES HÜFTBREIT
VERSETZT EINEN SCHRITT NACH HINTEN ABSTELLEN.
GEWICHT AUF VORDEREM BEIN AUSBALANCIEREN.

ÜBUNG

VORDERES KNIE ÜBER FUSSGELENK.
HINTERES KNIE ZUM BODEN ZIEHEN.

BAMUSTA® PLACA



BRUSTMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

HÄNDE AUF SEITLICHER KANTE DES QUER GESTELLTEN BOARDS BALANCIEREN, BAUCHMUSKULATUR ANGESpanNT, KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.

ÜBUNG

OBERKÖRPER UND RUMPF TIEF NEHMEN DABEI ELLEN BOGEN SEITLICH BEUGEN.



**BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR
(STABILISATION)**

AUSGANGSPOSITION

EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEM STANDBEIN
MITTIG AUF DEM BOARD STEHEN, KÖRPER AUSBALANCIEREN
UND BAUCHMUSKELN ANSPANNEN.

ÜBUNG

DAS GESTRECKTE BEIN ZUR SEITE ZIEHEN.



BAMUSTA® PLACA



DOWNLOAD
ÜBUNGSANLEITUNG
EXERCISE INSTRUCTION
WWW.TRENDY-SPORT.EU

ÜBUNGSANLEITUNGEN ZUM DOWNLOAD

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN STEHEN FÜR SIE ZUM DOWNLOAD BEREIT. BESUCHEN SIE EINFACH UNSERE WEBSEITE WWW.TRENDY-SPORT.EU UND HOLEN SIE SICH IHRE ÜBUNGSANLEITUNG MIT EINEM „KLICK“.
DAS TRENDY SPORT TEAM WÜNSCHT IHNEN VIEL SPASS UND ERFOLG ZUM ÜBEN!

FIT MIT TRENDY SPORT!

TRENDY SPORT BIETE IHNEN ALLES FÜR FITNESS,
THERAPIE UND REHA.

FINDEN SIE DAS OPTIMALE TRAININGSGERÄT UND
ZUBEHÖR!

SIE SUCHEN DEN PASSENDEN BODEN FÜR IHR
SPORTSTUDIO, IHREN YOGARAUM ODER IHR
FITNESS-CENTER?

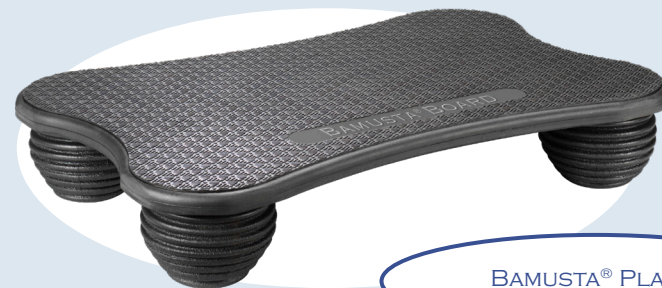
TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN
SPORTBODEN IM SCHICKEN DESIGN.

TRENDY SPORT GMBH & Co. KG
AM ERBERSLOHE 15-17
D-91 154 ROTH-ECKERSMÜHLEN

FON +49 9171 9756-30
FAX +49 9171 9756-35

INFO@TRENDY-SPORT.COM
WWW.TRENDY-SPORT.EU

BAMUSTA® BOARDS BY TRENDY SPORT



BAMUSTA® PLACA



BAMUSTA® CIRCULO



BAMUSTA® TABLERO



BAMUSTA® JAQUE