

# BAMUSTA® TABLERO



## ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA® TABLERO

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

[WWW.TRENDY-SPORT.EU](http://WWW.TRENDY-SPORT.EU)



## IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA TABLERO ERZEUGT MIT SEINEM HOHEN MITTEL-  
FUSS EINE SEHR GROSSE HERAUSFORDERNDE BEWEGUNGS-  
KOORDINATION VOM ANSPRUCHSVOLLEN ANWENDER UND IST  
IDEAL FÜR DEN FORTFÜHRENDEN MUSKELAUFBAU. DIE GROSSE  
OBERFLÄCHE ERMÖGLICHT EINE VIELZAHL AN FUSS-, HAND-  
UND SITZPOSITIONEN.

**BAMUSTA TABLERO FÜR MEHR KONDITION IM SPORT.**

MIT DIESEM BOARD ERZIELEN SIE EINE OPTIMALE BALANCE,  
KOORDINATION, BEWEGLICHKEIT UND KONDITION IM SPORT. FIT  
MIT DEM BALANCE-KICK!



60 x 39 x 13 CM

**BAMUSTA® TABLERO**



## **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.

# BAMUSTA® TABLERO



## UNTERE UND SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR (STABILISATION)

### AUSGANGSPOSITION

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

### ÜBUNG

LANGSAM OBERKÖRPER NACH HINTEN LEHNEN UND DIE BEINE ANGEWINKELT DIAGONAL ZUM ELLENBOGEN RAN ZIEHEN.

# BAMUSTA® TABLERO



## BRUSTMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

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

### ÜBUNG

OBERKÖRPER UND RUMPF TIEF NEHMEN DABEI ELLENBOGEN SEITLICH BEUGEN.

# BAMUSTA® TABLERO



## OBERSCHENKEL-, GESÄSS- UND TIEFENMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

AUF DEM BOARD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN.

### ÜBUNG

GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN. DIE GESTRECKTEN ARME IM WECHSEL ÜBER DEM KOPF ANHEBEN.

# BAMUSTA® TABLERO



## RÜCKENMUSKULATUR (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.



## 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® TABLERO



## OBERSCHENKEL-, GESÄSSTIEFENMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

AUF DEM BOARD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN.

### ÜBUNG

GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN.

# BAMUSTA® TABLERO



## 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® TABLERO



## SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR (RUMPFSTABILISATION)

### AUSGANGSPOSITION

UNTEREN ELLENBOGEN UNTER SCHULTER MITTIG AUF DAS BOARD ABLEGEN, OBEREN ARM AUF DER HÜFTE ABLEGEN. OBERKÖRPER UND KNIE BZW. FUSS SOLLEN EINE LINIE BILDEN.

### ÜBUNG

HÜFTE ANHEBEN UND HALTEN.



**DOWNLOAD**  
ÜBUNGSANLEITUNG  
EXERCISE INSTRUCTION  
[WWW.TRENDY-SPORT.EU](http://WWW.TRENDY-SPORT.EU)

## ÜBUNGSANLEITUNGEN ZUM DOWNLOAD

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN STEHEN FÜR SIE ZUM DOWNLOAD BEREIT. BESUCHEN SIE EINFACH UNSERE WEBSEITE [WWW.TRENDY-SPORT.EU](http://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-91154 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