

# BAMUSTA® TABLERO

IDEAL FOR THERAPY, FITNESS AND REHABILITATION

ENGLISH

## BALANCE, COORDINATION AND DEEP MUSCLES (STABILISATION)

**STARTING POSITION** STAND ON THE CENTRE OF THE BOARD ON ONE LEG, WITH STANDING LEG SLIGHTLY BENT. BALANCE THE BODY AND ENGAGE STOMACH MUSCLES.  
**EXERCISE** BEND LEG AT KNEE AND LIFT AND LOWER AGAIN.  
**VARIANT** LIFT OUTSTRETCHED LEG TO THE SIDE AND BACK AND LOWER AGAIN.



## LOWER AND LATERAL ABDOMINAL MUSCLES (STABILISATION)

**STARTING POSITION** HOLD THE BALANCE SITTING IN THE MIDDLE OF THE BOTTOM, PULL THE SHOULDERS BACK AND DOWNWARDS.  
**EXERCISE** SLOWLY LEAN BACK UPPER PART OF THE BODY, PULL BENT LEG TO OPPOSITE ELBOW ALTERNATELY.



## CHEST MUSCLES

**STARTING POSITION** BALANCE HANDS ON THE SIDE RIMS OF THE BOARD, FLEX ABDOMINAL MUSCLES, HEAD IN LINE WITH THE SPINE.  
**EXERCISE** BOW DOWN UPPER PART OF THE BODY AND TRUNK WHILE BENDING ELBOWS LATERALLY.



## BACK MUSCLES (STABILISATION)

**STARTING POSITION** PLACE SUPPORTING ARM IN THE CENTRE OF THE BOARD UNDER SHOULDER, FLEX ABDOMINAL MUSCLES, STRETCH ARM AND LEG DIAGONALLY AND BALANCE.  
**EXERCISE** BOW SLOWLY STRETCHED ARM AND LEG AND BRING THEM TOGETHER WHILE PULLING BELLY BUTTON INSIDE.



## UPPER THIGH, BUTTOCK AND DEEP MUSCLES

**STARTING POSITION** STAND ON THE BOARD WITH FEET HIP-WIDTH APART AND BALANCE BODY. FLEX WEIGHT ON HEELS AND STOMACH.  
**EXERCISE** PULL BUTTOCKS DOWNWARDS WHILE BRINGING THE UPPER BODY TO THE FRONT. ALTERNATELY LIFT OUTSTRETCHED ARMS OVER THE HEAD.



## LUMBAR SPINE AND BOTTOCK MUSCLES

**STARTING POSITION** LIE DOWN ON THE BACK, ONE LEG ON THE BOARD, POSITION OF SUPPORTING LEG'S HEEL UNDER THE KNEE. LIFT HIPS FLEXING THE BOTTOM MUSCLES, PRESS SHOULDERS ON THE FLOOR, LIE DOWN HEAD.  
**EXERCISE** LIFT HIPS UP AND DOWN WITHOUT TOUCHING THE GROUND WITH THE BOTTOM.



## UPPER THIGH, BUTTOCK AND DEEP MUSCLES

**STARTING POSITION** STAND ON THE BOARD WITH FEET HIP-WIDTH APART AND BALANCE BODY. FLEX WEIGHT ON HEELS AND STOMACH.  
**EXERCISE** PULL BUTTOCKS BACK AND DOWNWARDS, BRINGING THE UPPER BODY FORWARD.



## HIP FLEXOR, THIGH AND BOTTOCK MUSCLES

**STARTING POSITION** FRONT LEG ON THE BOARD, BACK LEG PLACED ONE STEP BACKWARDS. BALANCE WEIGHT ON THE FRONT LEG. FRONT KNEE OVER ANKLE..  
**EXERCISE** PULL BACK KNEE DOWN TO THE GROUND.



## LATERAL ABDOMINAL MUSCLES (TRUNK STABILISATION)

**STARTING POSITION** PUT ELBOW IN THE CENTRE OF THE BOARD UNDER SHOULDER, PUT UPPER ARM ON HIP. UPPER PART OF BODY AND KNEE / FOOT SHOULD BE IN ONE LINE.  
**EXERCISE** LIFT HIP AND HOLD.



TRENDY SPORT GMBH & CO. KG  
 AM ERBERSLOHE 15-17  
 D-91154 ROTH-ECKERSMÜHLEN

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

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



WWW.TRENDY-SPORT.EU

# BAMUSTA® TABLERO

DEUTSCH

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION



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



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## 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.



## OBERSCHENKEL-, GESÄSS- 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.



## HÜFTBEUGER, OBERSCHENKEL- UND GESÄSSMUSKULATUR

**AUSGANGSPOSITION** VORDERES BEIN AUF DEM BOARD, HINTERES HÜFTBREIT VERSETZT EINEN SCHRITT NACH HINTEN ABSTELLEN. GEWICHT AUF VORDEREM BEIN AUSBALANCIEREN. VORDERES KNIE ÜBER FUSSGELENK.  
**ÜBUNG** HINTERES KNIE ZUM BODEN ZIEHEN.



## 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.



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



WWW.TRENDY-SPORT.EU