

# BAMUSTA® PLACA

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** PULL STRETCHED LEG ASIDE.



## 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.



## STRAIGHT 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 LEGS TO CHEST WITHOUT TOUCHING THE FLOOR CROSS LEGS ALTERNATELY.



## ABDOMINAL MUSCLES

**STARTING POSITION** PLACE ELBOWS ON THE BOARD AS WIDE AS SHOULDERS, TURN PALMS UPWARDS, FLEX STOMACH, BOTTOM SHOULD BE IN ONE LINE WITH THE REST OF THE BODY.  
**EXERCISE** LIFT TRUNK, STOMACH AND CHEST FROM THE GROUND AND HOLD.



## LUMBAR SPINE AND BOTTOM 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.



## BACK AND DEEP 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.



## LATERAL ABDOMINAL MUSCLES AND MUSCLES AROUND THE LUMBAR SPINE

**STARTING POSITION** BALANCE ONE HIP LYING Laterally ON THE BOARD.  
**EXERCISE** LIFT UP LEGS Laterally.



## LATERAL ABDOMINAL MUSCLES

**STARTING POSITION** BALANCE ONE FOOT IN THE MIDDLE OF THE BOARD.  
**EXERCISE** LIFT UP THE OTHER LEG TO THE SIDE AND BEND THE OUTSTRETCHED ARM WITH THE ELBOW FROM ABOVE TO THE KNEE.



## 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.



## HIP FLEXOR, THIGH AND BOTTOM 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.



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



## BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

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

**ÜBUNG** KNIE NACH VORNE ANGEWINKELT ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.

**VARIANTE** DAS GESCHRECKTE 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 WECHSELND ÜBERKREUZEN.



## 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.



## 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.



## SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR UND LENDENWIRBELMUSKULATUR

**AUSGANGSPOSITION** HÜFTE SEITLICH AUF DEM BOARD BALANCIEREN.

**ÜBUNG** BEINE SEITLICH NACH OBEN ANHEBEN.



## SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

**AUSGANGSPOSITION** MITTIG EINEN FUSS AUF DEM BOARD AUSBALANCIEREN.

**ÜBUNG** DAS ANDERE BEIN SEITLICH NACH OBEN ZIEHEN UND DABEI DEN GESTRECKTEN ARM VON OBEN MIT DEM ELLENBOGEN ZUM Knie BEUGEN.



## BRUSTMUSKULATUR

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

**ÜBUNG** OBERKÖRPER UND RUMPF TIEF NEHMEN UND DABEI ELLENBOGEN SEITLICH BEUGEN.



## 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.



## 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® JAQUE



BAMUSTA® CIRCULO



BAMUSTA® TABLERO



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