

BAMUSTA® CUATRO XL



ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA CUATRO XL

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION XL

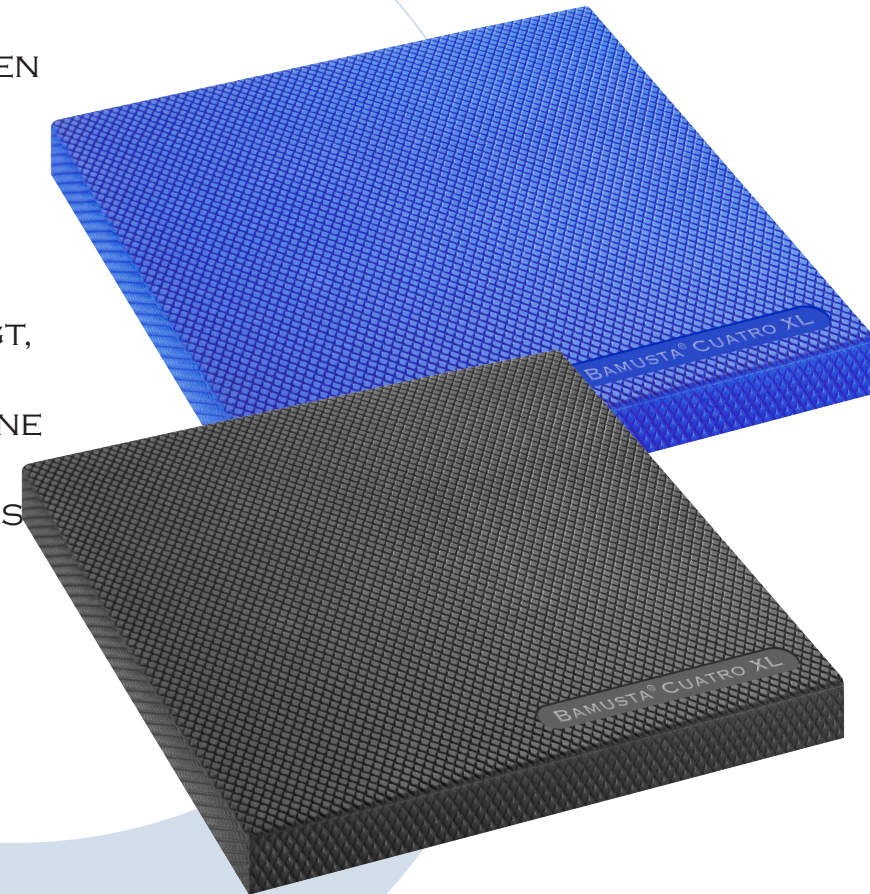
WWW.TRENDY-SPORT.EU



IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS VIERECKIGE BAMUSTA® CUATRO IST AUS 60 MM STARKEN GESCHLOSSENZELLIGEN SCHAUMSTOFF GEFERTIGT. AUSGEZEICHNETE DÄMPFEIGENSCHAFTEN, AUCH BEI PUNKTUELLER BELASTUNG. RUTSCHFEST DURCH WAFFEL-STRUKTUR, WASSERABWEISEND UND EINFACH ZU REINIGEN.

SOBALD DER BENUTZER AUF DAS BAMUSTA® CUATRO STEIGT, BEGINNT ER AUTOMATISCH MIT DEM GLEICHGEWICHTSTRAINING. DURCH SEIN GEWICHT WIRD EINE KOMPRESSION ERZEUGT, WODURCH SOFORT DIE KOORDINATION UND BALANCE DES ANWENDERS GEFORDERT WIRD.



48 x 48 x 6,0 CM

BAMUSTA® CUATRO



BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION

EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEM STANDBEIN AUF EINEM PAD STEHEN, KÖRPER AUSBALANCIEREN UND BAUCHMUSKELN ANSPANNEN.

ÜBUNG

KNIE NACH VORNE ANGEWINKELT ANHEBEN UND WIEDER SENKEN

VARIAANTE

DAS GESCHRECKTE BEIN ZUR SEITE UND NACH HINTEN ANHEBEN UND WIEDER SENKEN



OBERSCHENKEL-, GESÄSS UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

AUF DEM PAD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN. GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN UND DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN.

ÜBUNG



OBERSCHENKEL-, GESÄSS UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

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

ÜBUNG

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



BEININNENSEITE UND ADDUKTOREN

AUSGANGSPOSITION

BEINE BREITER ALS HÜFTBREIT AUFSTELLEN UND DABEI EINEN FUSS AUF DAS PAD STELLEN

ÜBUNG

FERSEN ZUR MITTE ZIEHEN UND FUSSSPITZEN NACH AUSSEN GERICHTET MIT DEM GEWICHT AUF DER FERSE. BEI AUFGERICHTETEM OBERKÖRPER DIE BEINE WEIT NACH UNTEN BEUGEN.



GERADER RÜCKENSTRECKER UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION
ÜBUNG

EINBEINIG UND MITTIG AUF DEM PAD STEHEN.
DIAGONAL ARM UND BEIN STRECKEN UND
AUSBALANCIEREN. DABEI DEN OBERKÖRPER WEIT NACH
VORNE NEHMEN.



HÜFTBEUGER, OBERSCHENKEL- UND GESÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

VORDERES BEIN AUF DAS PAD, DAS HINTERE HÜFTBREIT
UM EINEN SCHRITT NACH HINTEN VERSETZT ABSTELLEN.
GEWICHT AUF VORDEREM BEIN AUSBALANCIEREN.

ÜBUNG

VORDERES KNEE ÜBER DEM FUSSGELENK.
HINTERES KNEE ZUM BODEN ZIEHEN.



SEITLICHER BAUCH UND BEINE AUSSENSEITE

AUSGANGSPOSITION ÜBUNG

EINBEINIG UND MITTIG AUF DEM PAD AUSBALANCIEREN. DAS ANDERE BEIN ZUERST ANGEWINKELT NACH OBEN ZIEHEN UND DANACH LANGSAM SO HOCH WIE MÖGLICH AUSSTRECKEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH UNTEN BEUGEN.



SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION ÜBUNG

ELLENBOGEN ZUM KNIE BEUGEN.

MITTIG EINEN FUSS AUF DEM PAD AUSBALANCIEREN.
DAS ANDERE BEIN SEITLICH NACH OBEN ZIEHEN UND
DABEI DEN GESTRECKTEN ARM VON OBEN MIT DEM

MAX. BELASTBARKEIT
MAX. WEIGHT CARRYING CAPACITY

300 KG



NEUES MATERIAL!
NEW MATERIAL!

EXTREM ROBUST
EXTREMELY STURDY!



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 TRAINGSGERÄT 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