

BAMUSTA® JAQUE



ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA® JAQUE

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

WWW.TRENDY-SPORT.EU



IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA JAQUE ERZEUGT MIT SEINEM AB-GERUNDETEN MITTELFUSS EINE SEHR GROSSE HER-AUSFORDERNDE BEWEGUNGSKOORDINATION VOM ANSPRUCHSVOLLEN ANWENDER UND IST IDEAL FÜR DEN FORTFÜHRENDEN MUSKELAUFBAU. DIE GROSSE OBERFLÄCHE ERMÖGLICHT EINE VIELZAHL AN FUSS-, HAND- UND SITZPOSITIONEN.

BAMUSTA JAQUE FÜR MEHR KÖRPERLICHE FITNESS.

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



60 x 39 x 8,5 cm

BAMUSTA® JAQUE



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.



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.



OBERSCHENKEL- UND 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.



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.



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.



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.



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.



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.



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.



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?

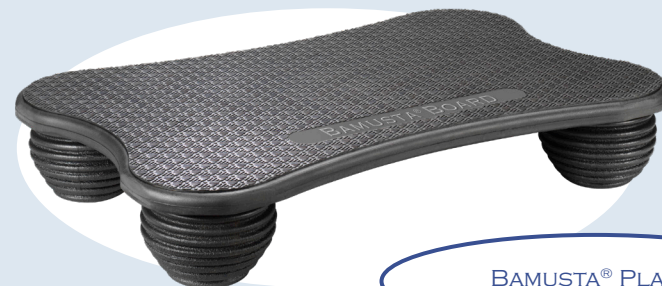
TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN
SPORTBODEN IM SCHICKEN DESIGN.

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