

# BAMUSTA® CIRCULO



## ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA CUATRO

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

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



## IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA CIRCULO ERZEUGT MIT SEINEM MITTEL-FUSS EINE GROSSE HERAUSFORDERNDE BEWEGUNGS-KOORDINATION VOM FORTGESCHRITTENEN ANWENDER UND IST IDEAL FÜR DEN FORTFÜHRENDEN MUSKELAUFB-AU.

### BAMUSTA CIRCULO FÜR SPÄTERE REHABILITATION.

EINE RUNDE OBERFLÄCHE MIT EINEM GROSSEN MITTEL-FUSS ERMÖGLICHT UNSTABILE, KIPPENDE BEWEGUNGEN. MIT DIESEM BOARD ERZIELEN SIE EINE GUTE BALANCE, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT.



Ø 39 x 11 CM



BAMUSTA® CUATRO



## **BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)**

### **AUSGANGSPOSITION**

EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEM STANDBEIN MITTIG AUF DEM BOARD STEHEN, KÖRPER AUSBALANCIEREN UND BAUCHMUSKELN ANSPANNEN. KNIE NACH VORNE ANGEWINKELT ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.

### **ÜBUNG**

### **VARIAANTE**

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

# BAMUSTA® CIRCULO



## OBERSCHENKEL-, GESÄSS UND TIEFENMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

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

### ÜBUNG



## HÜFTBEUGER, OBERSCHENKEL- UND GESÄSSMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

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

### ÜBUNG



### **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.



## SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

UNTEREN ELLENBOGEN UNTER SCHULTER AUF DEM BOARD ABLEGEN UND AUS-BALANCIEREN, OBEREN ARM AUF HÜFTE ABLEGEN. OBERKÖRPER UND KNIE BZW. FUSS SOLLTEN EINE LINIE BILDEN.

### ÜBUNG

HÜFTE ABWECHSELND ANHEBEN UND SENKEN.

# BAMUSTA® CIRCULO



## BRUSTMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

HÄNDE AUF SEITLICHER KANTE DES QUER GESTELLTEN BOARDS BALANCIEREN, BAUCHMUSKULATUR ANGE SPANNT, KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.

### ÜBUNG

OBERKÖRPER UND RUMPF TIEF NEHMEN DABEI ELLENBOGEN SEITLICH BEUGEN.



## TIEFEN- UND GESÄSSMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

ELLENBOGEN SCHULTERBREIT AUF DEM BOARD ABLEGEN, BAUCH ANSPANNEN, AUSBALANCIEREN UND KNIE UNTER HÜFTKNOCHEN ABSTELLEN.

### ÜBUNG

EIN BEIN GESTRECKT IN VERLÄNGERUNG DES OBERKÖRPERS LEICHT NACH OBEN ANHEBEN.



## BAUCHMUSKULATUR

### AUSGANGSPOSITION

ELLENBOGEN SCHULTERBREIT AUF DEM BOARD PLATZIEREN, HANDFLÄCHEN NACH OBEN GEDREHT, BAUCH ANSPANNEN, GESÄSS SOLL MIT GANZEN KÖRPER EINE LINIE BILDEN.

### ÜBUNG

RUMPF, BAUCH UND BRUST VOM BODEN 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?

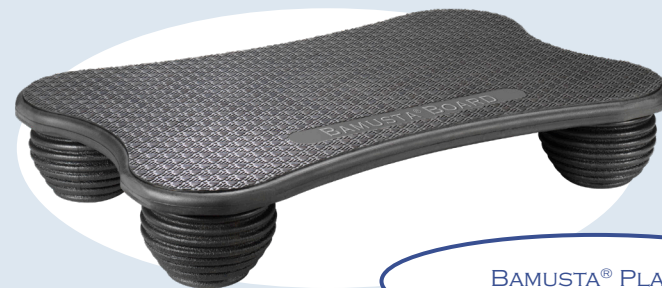
TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN  
SPORTBODEN IM SCHICKEN DESIGN.

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