

BAMUSTA®

IDEAL FOR THERAPY, FITNESS AND REHABILITATION

PLACA



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.



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.



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.COM

WWW.TRENDY-SPORT.COM

BAMUSTA®

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION

PLACA



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.



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 ABWECHSELND 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.



LENDEWIRBELSÄULE 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 LENDEWIRBELMUSKULATUR

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 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.



TRENDY SPORT®

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.COM

WWW.TRENDY-SPORT.COM