

**BAMUSTA® TABLERO**



## **ÜBUNGSANLEITUNG**

FÜR FORTGESCHRITTENE

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

DEUTSCH

# BAMUSTA® TABLERO



## IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA TABLERO ERZEUGT MIT SEINEM HOHEN MITTELFUSS EINE SEHR GROSSE HERAUSFORDERNDE BEWEGUNGSKOORDINATION VOM ANSPRUCHSVOLLEN ANWENDER UND IST IDEAL FÜR DEN FORTFÜHRENDEN MUSKELAUFBAU. DIE GROSSE OBERFLÄCHE ERMÖGLICHT EINE VIELZAHL AN FUSS-, HAND- UND SITZPOSITIONEN.

### **BAMUSTA TABLERO FÜR MEHR KONDITION IM SPORT.**

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



60 x 39 x 13,0 CM



## **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.



### 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.



## 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.

# BAMUSTA® TABLERO



## 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. DIE GESTRECKTEN ARME IM WECHSEL ÜBER DEM KOPF ANHEBEN.



## 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.



## 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.





## **OBERSCHENKEL-, GESÄSS- 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.



## 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.



## 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.

# BAMUSTA® TABLERO



**DOWNLOAD**  
ÜBUNGSANLEITUNG  
EXERCISE INSTRUCTION  
[WWW.TRENDY-SPORT.COM](http://WWW.TRENDY-SPORT.COM)

## ÜBUNGSANLEITUNGEN ZUM DOWNLOAD

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN STEHEN FÜR SIE ZUM DOWNLOAD BEREIT. BESUCHEN SIE EINFACH [WWW.TRENDY-SPORT.COM](http://WWW.TRENDY-SPORT.COM) UND HOLEN SIE SICH IHRE ÜBUNGSANLEITUNG MIT EINEM „KLICK“. TRENDY SPORT WÜNSCHT IHNEN VIEL SPASS UND ERFOLG BEIM ÜBEN!

## FIT MIT TRENDY SPORT!

TRENDY SPORT BIETET IHNEN ALLES FÜR FITNESS, THERAPIE UND REHA. FINDEN SIE DAS OPTIMALE TRAININGSGERÄT UND ZUBEHÖR!

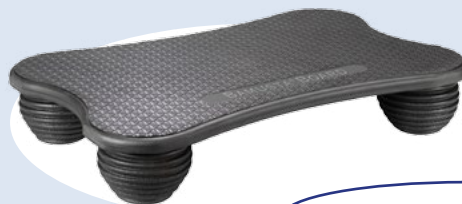
SIE SUCHEN DEN PASSENDEN BODEN FÜR IHR SPORTSTUDIO, IHREN YOGARAUM ODER IHR FITNESS-CENTER? TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN SPORTBÖDEN IM SCHICKEN DESIGN.

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.COM

BAMUSTA® BOARDS  
BY TRENDY SPORT



BAMUSTA® PLACA



click



BAMUSTA® CIRCULO



click



BAMUSTA® TABLERO



click



BAMUSTA® JAQUE



click