

BAMUSTA® JAQUE



ÜBUNGSANLEITUNG

FÜR FORTGESCHRITTENE

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

DEUTSCH

BAMUSTA® JAQUE



IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA JAQUE ERZEUGT MIT SEINEM ABGERUNDETEN 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 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



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.



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.
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.



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.



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 VERLÄNGERUNG 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.COM

ÜBUNGSANLEITUNGEN ZUM DOWNLOAD

ALLE ÜBUNGSANLEITUNGEN STEHEN FÜR SIE ZUM DOWNLOAD BEREIT. BESUCHEN SIE EINFACH 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



BAMUSTA® CIRCULO



BAMUSTA® TABLERO



BAMUSTA® JAQUE

