

# BAMUSTA® PLACA



## ÜBUNGSANLEITUNG

FOR REHABILITATION UND THERAPIE

BA LANCE MU SKELAUFB AU STA BILISATION

DEUTSCH

# BAMUSTA® PLACA



## IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS BAMUSTA PLACA STELLT MIT SEINEN VIER RUTSCHFESTEN ECKFÜSSEN EINEN FESTEN UND SICHEREN KONTAKT MIT DEM BODEN HER. DIE FLEXIBLEN FÜSSE ERZEUGEN EINE SANFTE HERAUSFORDERNDE BEWEGUNGSKOORDINATION. ES IST IDEAL FÜR DEN ERSTEN MUSKELAUFBAU. DIE GROSSE OBERFLÄCHE ERMÖGLICHT EINE VIELZAHL AN FUSS-, HAND- UND SITZPOSITIONEN.

### **BAMUSTA PLACA FÜR FRÜHES REHABILITATIONS- UND GLEICHGEWICHTSTRAINING.**

DIESES BOARD SETZEN SIE SPEZIELL FÜR DEN THERAPIE- UND REHA-BEREICH EIN. SIE ERZIELEN EINEN SANFTEN MUSKELAUFBAU, STÄRKUNG DER BALANCE, KOORDINATION UND BEWEGLICHKEIT.



60 x 39 x 10,0 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.

# BAMUSTA® PLACA



## 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.

# BAMUSTA® PLACA



## 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.

# BAMUSTA® PLACA



## 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 LENDENWIRBELMUSKULATUR

**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.



## 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.



## 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.



## **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.

# BAMUSTA® PLACA



**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!

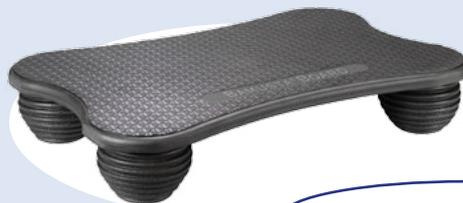
SIE SUCHEN DEN PASSENDEN BODEN FÜR IHR SPORTSTUDIO, IHREN YOGARAUM ODER IHR FITNESS-CENTER? TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN SPORTBÖDEN IM SCHICKEN DESIGN.

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



click

BAMUSTA® PLACA



click

BAMUSTA® CIRCULO



click

BAMUSTA® TABLERO



click

BAMUSTA® JAQUE