

BAMUSTA® CIRCULO



## ÜBUNGSANLEITUNG BAMUSTA® CIRCULO

DEUTSCH

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

WWW.TRENDY-SPORT.EU



# BAMUSTA® CIRCULO

## 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



## 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.

### VARIAANTE

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



## OBERSCHENKEL-, GESÄSS UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION

AUF DEM BOARD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN,

ÜBUNG

GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN  
GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN UND DABEI DEN  
OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN.



## 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.

### ÜBUNG

VORDERES KNIE ÜBER DEM FUSSGELENK. HINTERES KNIE ZUM BODEN ZIEHEN.



## 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 ANGESpannt, 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.

# BAMUSTA® CIRCULO



## 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 PASSENDE BODEN FÜR IHR  
SPORTSTUDIO, IHREN YOGARAUM ODER IHR  
FITNESS-CENTER?

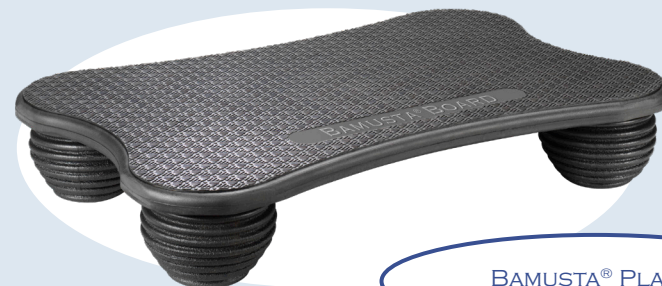
TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN  
SPORTBODEN IM SCHICKEN DESIGN.

TRENDY SPORT GMBH & Co. KG  
AM ERBERSLOHE 15-17  
D-91 154 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