

BAMUSTA® CUATRO XL

IDEAL FOR THERAPY, FITNESS AND REHABILITATION

ENGLISH



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

BALANCE, COORDINATION AND DEEP MUSCLES (STABILISATION)

STARTING POSITION STAND ON THE CENTRE OF THE PAD 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.



UPPER THIGH, BUTTOCK AND DEEP MUSCLES

STARTING POSITION STAND ON THE PAD WITH FEET HIP-WIDTH APART AND BALANCE BODY. FLEX WEIGHT ON HEELS AND STOMACH
EXERCISE PULL BUTTOCKS BACK AND DOWNWARDS, BRINGING THE UPPER BODY FORWARD.



UPPER THIGH, BUTTOCK AND DEEP MUSCLES

STARTING POSITION STAND ON THE PAD WITH FEET HIP-WIDTH APART AND BALANCE BODY. FLEX WEIGHT ON HEELS AND STOMACH
EXERCISE PULL BUTTOCKS DOWNWARDS WHILE BRINGING THE UPPER BODY TO THE FRONT. ALTERNATELY LIFT OUTSTRETCHED ARMS OVER THE HEAD.



INSIDE OF LEG AND ADDUCTORS

STARTING POSITION STAND WITH FEET WIDER THAN HIP-WIDTH APART, PLACING ONE FOOT ON THE PAD.
EXERCISE DRAW HEELS TO MIDDLE, WITH TOES POINTING OUTWARDS AND WEIGHT ON THE HEEL. BEND LEGS AS FAR AS POSSIBLE WHILE KEEPING UPPER BODY STRAIGHT.



ERECTOR SPINAE AND DEEP MUSCLES

STARTING POSITION STAND ON ONE LEG ON THE CENTRE OF THE PAD
EXERCISE STRETCH OUT ARM AND LEG DIAGONALLY AND BALANCE WEIGHT, BRINGING UPPER BODY FORWARD AS FAR AS POSSIBLE.



HIP FLEXOR, UPPER THIGH AND BUTTOCK MUSCLES

STARTING POSITION PLACE FRONT LEG ON THE PAD, BACK LEG ONE STEP HIP-WIDTH APART. BALANCE WEIGHT ON FRONT LEG, WITH THE FRONT KNEE ABOVE THE FOOT JOINT.
EXERCISE LOWER BACK KNEE TO THE FLOOR.



LATERAL ABDOMINAL MUSCLES AND OUTSIDE OF LEG

STARTING POSITION STAND ON ONE LEG ON THE CENTRE OF THE PAD AND BALANCE BODY.
EXERCISE FIRST LIFT BENT LEG AND THEN STRETCH OUT SLOWLY AS HIGH AS POSSIBLE, WHILE BENDING THE UPPER BODY FORWARD.



LATERAL ABDOMINAL MUSCLES

STARTING POSITION BALANCE ONE FOOT IN THE MIDDLE OF THE PAD.
EXERCISE LIFT UP THE OTHER LEG TO THE SIDE AND BEND THE OUTSTRETCHED ARM WITH THE ELBOW FROM ABOVE TO THE KNEE.



BAMUSTA® CUATRO XL

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION

DEUTSCH



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

BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEN STANDBEIN MITTIG AUF DEM PAD STEHEN, KÖRPER AUSBALANCIEREN UND BAUCHMUSKELN ANSPANNEN.
ÜBUNG KNIE NACH VORNE ANGEWINKELT ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.
VARIANTE DAS GESCHRECKTE BEIN ZUR SEITE UND NACH HINTEN ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.



OBERSCHENKEL-, GESÄSS- UND TIEFERMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUF DEM PAD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN.
ÜBUNG GESÄSS NACH UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN.



OBERSCHENKEL-, GESÄSS- UND TIEFERMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUF DEM PAD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN.
ÜBUNG GESÄSS NACH UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN. DIE GESTRECKTEN ARME IM WECHSEL ÜBER DEM KOPF ANHEBEN.



BEININNENSEITE UND ADDUKTOREN

AUSGANGSPOSITION BEINE BREITER ALS HÜFTBREIT AUFSTELLEN. DABEI EINEN FUSS AUF DAS PAD STELLEN.
ÜBUNG FERSEN ZUR MITTE ZIEHEN UND FUSSSPITZEN NACH AUSSEN GERICHTET MIT DEM GEWICHT AUF DER FERSE. BEI AUFGERICHTETEM OBERKÖRPER DIE BEINE WEIT NACH UNTEN BEUGEN.



GERADER RÜCKENSTRECKER UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG UND MITTIG AUF DEM PAD STEHEN.
ÜBUNG DIAGONAL ARM UND BEIN STRECKEN UND AUSBALANCIEREN. DABEI DEN OBERKÖRPER WEIT NACH VORNE NEHMEN.



HÜFTBEUGER, OBERSCHENKEL- UND GASÄSSMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION VORDERES BEIN AUF DAS PAD, DAS HINTERE HÜFTBREIT UM EINEN SCHRITT NACH HINTEN VERSETZT ABSTELLEN. GEWICHT AUF VORDEREM BEIN AUSBALANCIEREN. VORDERES KNIE ÜBER DEM FUSSGELENK.
ÜBUNG HINTERES KNIE ZUM BODEN ZIEHEN.



SEITLICHER BAUCH UND BEINE AUSSENSEITE

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG UND MITTIG AUF DEM PAD AUSBALANCIEREN.
ÜBUNG DAS ANDERE BEIN ZUERST ANGEWINKELT NACH OBEN ZIEHEN UND DANACH LANGSAM SO HOCH WIE MÖGLICH AUSSTRECKEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH UNTEN BEUGEN.



SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION MITTIG EINEN FUSS AUF DEM PAD AUSBALANCIEREN.
ÜBUNG DAS ANDERE BEIN SEITLICH NACH OBEN ZIEHEN UND DABEI DEN GESTRECKTEN ARM VON OBEN MIT DEM ELLENBOGEN ZUM KNIE BEUGEN.

