

BAMUSTA® CIRCULO

IDEAL FOR THERAPY, FITNESS AND REHABILITATION

ENGLISH

BALANCE, COORDINATION AND DEEP MUSCLES (STABILISATION)

STARTING POSITION STAND ON THE CENTRE OF THE BOARD 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 BOARD 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.



HIP FLEXOR, UPPER THIGH MUSCLES AND BUTTOCK MUSCLES

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



LOWER AND LATERAL ABDOMINAL MUSCLES (STABILISATION)

STARTING POSITION HOLD THE BALANCE SITTING IN THE MIDDLE OF THE BOTTOM, PULL THE SHOULDERS BACK AND DOWNWARDS.
EXERCISE SLOWLY LEAN BACK UPPER PART OF THE BODY, PULL BENT LEG TO OPPOSITE ELBOW ALTERNATELY.



LATERAL ABDOMINAL MUSCLES

STARTING POSITION PUT ELBOW ON THE BOARD UNDER SHOULDER AND BALANCE, PUT UPPER ARM ON HIP. UPPER PART OF BODY AND KNEE / FOOT SHOULD BE IN ONE LINE.
EXERCISE LIFT HIP UP AND DOWN.



CHEST MUSCLES

STARTING POSITION BALANCE HANDS ON THE SIDE RIMS OF THE BOARD, FLEX ABDOMINAL MUSCLES, HEAD IN LINE WITH THE SPINE.
EXERCISE BOW DOWN UPPER PART OF THE BODY AND TRUNK WHILE BENDING ELBOWS LATERALLY.



ABDOMINAL MUSCLES

STARTING POSITION PLACE ELBOWS ON THE BOARD AS WIDE AS SHOULDERS, TURN PALMS UPWARDS, FLEX STOMACH. BOTTOM SHOULD BE IN ONE LINE WITH THE REST OF THE BODY.
EXERCISE LIFT TRUNK, STOMACH AND CHEST FROM THE GROUND AND HOLD.



DEEP AND BOTTOCK MUSCLES

STARTING POSITION PLACE ELBOWS ON THE BOARD AS WIDE AS SHOULDERS, TURN PALMS UPWARDS, FLEX STOMACH, BALANCING AND PUTTING ONE KNEE UNDER HIP.
EXERCISE LIFT STRETCHED LEG UP IN LINE WITH TRUNK.



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.EU

WWW.TRENDY-SPORT.EU

BAMUSTA® CIRCULO

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION

DEUTSCH

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.



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, VORDERES KNIE ÜBER DEM FUSSGELENK.
ÜBUNG 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 AUSBALANCIEREN, OBEREN ARM AUF HÜFTE ABLEGEN, OBERKÖRPER UND KNIE BZW. FUSS SOLLEN EINE LINIE BILDEN.
ÜBUNG HÜFTE ABWECHSELND ANHEBEN UND SENKEN.



BRUSTMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION HÄNDE AUF SEITLICHER KANTE DES QUER GESTELLTEN BOARDS BALANCIEREN, BAUCHMUSKULATUR ANSPANNEN, KOPF IN VERLÄNGERUNG DER WIRBELSÄULE.
ÜBUNG OBERKÖRPER UND RUMPF TIEF NEHMEN DABEI ELLENBOGEN SEITLICH BEUGEN.



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.



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.



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.EU

WWW.TRENDY-SPORT.EU