

BAMUSTA® CIRCULO



ÜBUNGSANLEITUNG
FÜR ANFÄNGER

BALANCE MUSKELAUFBAU STABILISATION

DEUTSCH

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 MUSKELAUFBAU.

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 11,0 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.



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 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.



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.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!

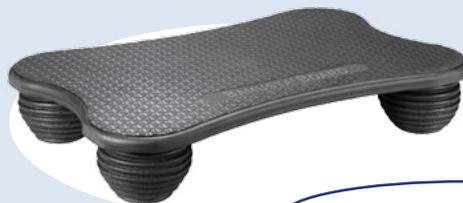
SIE SUCHEN DEN PASSENDEN BODEN FÜR IHR SPORTSTUDIO, IHREN YOGARAUM ODER IHR FITNESS-CENTER? TRENDY SPORT BIETET EINE VIELZAHL AN SPORTBÖDEN IM SCHICKEN DESIGN.

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

