

BAMUSTA® JAQUE

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.



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 DOWNWARDS WHILE BRINGING THE UPPER BODY TO THE FRONT. ALTERNATELY LIFT OUTSTRETCHED ARMS OVER THE HEAD.



HIP FLEXOR, THIGH AND BOTTOCK MUSCLES

STARTING POSITION FRONT LEG ON THE BOARD, BACK LEG PLACED ONE STEP BACKWARDS. BALANCE WEIGHT ON THE FRONT LEG. FRONT KNEE OVER ANKLE.
EXERCISE PULL BACK KNEE DOWN TO THE GROUND.



LATERAL ABDOMINAL MUSCLES (TRUNK STABILISATION)

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



LUMBAR SPINE AND BOTTOM MUSCLES

STARTING POSITION LIE DOWN ON THE BACK, ONE LEG ON THE BOARD, POSITION OF SUPPORTING LEG'S HEEL UNDER THE KNEE. LIFT HIPS FLEXING THE BOTTOM MUSCLES, PRESS SHOULDERS ON THE FLOOR, LIE DOWN HEAD.
EXERCISE LIFT HIPS UP AND DOWN WITHOUT TOUCHING THE GROUND WITH THE BOTTOM.



BACK MUSCLES (STABILISATION)

STARTING POSITION PLACE SUPPORTING ARM IN THE CENTRE OF THE BOARD UNDER SHOULDER, FLEX ABDOMINAL MUSCLES, STRETCH ARM AND LEG DIAGONALLY AND BALANCE.
EXERCISE BOW SLOWLY STRETCHED ARM AND LEG AND BRING THEM TOGETHER WHILE PULLING BELLY BUTTON INSIDE.



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.



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.



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® JAQUE

IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION

DEUTSCH



BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEN STANDBEIN MITTIG AUF DEM BOARD 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 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.



OBERSCHENKEL- UND 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. DIE GESTRECKTEN ARME IM WECHSEL ÜBER DEM KOPF ANHEBEN.



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.



SEITLICHE BAUCHMUSKULATUR (RUMPFSTABILISATION)

AUSGANGSPOSITION UNTEREN ELLENBOGEN UNTER SCHULTER MITTIG AUF DAS BOARD ABLEGEN, OBEREN ARM AUF DER HÜFTE ABLEGEN. OBERKÖRPER UND KNIE BZW. FUSS SOLLEN EINE LINIE BILDEN.
ÜBUNG HÜFTE ANHEBEN UND HALTEN.



LENDENWIRBELSÄULE 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.



RÜCKENMUSKULATUR (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.



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.



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.



BAMUSTA® PLACA



BAMUSTA® CIRCULO



BAMUSTA® TABLERO



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