

BAMUSTA® CUATRO



ÜBUNGSANLEITUNG FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

BA LANCE MU SKELAUFBAU STA BILISATION

DEUTSCH

BAMUSTA® CUATRO

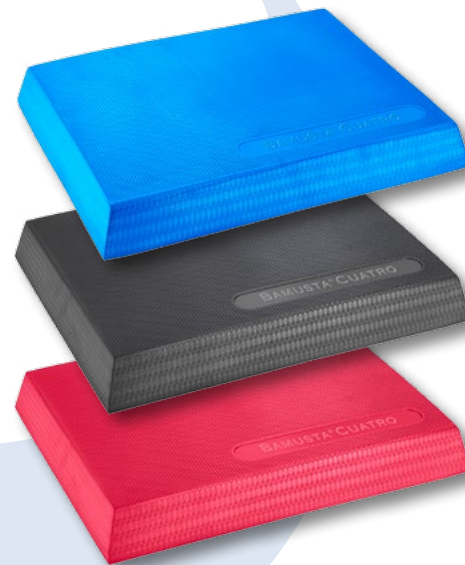


IDEAL FÜR THERAPIE, FITNESS UND REHABILITATION!

DAS VIERECKIGE BAMUSTA CUATRO PAD IST AUS 60 MM STARKEM GESCHLOSSEN-ZELIGEM SCHAUMSTOFF GEFERTIGT.

AUSGEZEICHNETE DÄMPFUNGSEIGENSCHAFTEN, AUCH BEI PUNKTUELLER BELASTUNG. RUTSCHFEST DURCH WAFFELSTRUKTUR, WASSERABWEISEND UND EINFACH ZU REINIGEN.

SOBALD SIE AUF DAS BAMUSTA CUATRO PAD STEIGEN, BEGINNEN SIE AUTOMATISCH MIT DEM GLEICHGEWICHTS-TRAINING. DURCH IHR KÖRPERGEWICHT WIRD EINE KOMPRESSION ERZEUGT, WODURCH SOFORT IHRE KOORDINATION UND IHRE BALANCE GEFORDERT WIRD.



48 x 39 x 6,0 CM

BAMUSTA® CUATRO



BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINKELTEM STANDBEIN MITTIG AUF DEM PAD 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 PAD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH ANSPANNEN.

ÜBUNG GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN.

BAMUSTA® CUATRO



OBERSCHENKEL- UND GESÄSS- UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUF DEM PAD 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.

BAMUSTA® CUATRO



BEINNINNENSEITE 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 AUFRICHTETEM 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 GESÄSSMUSKULATUR

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.

BAMUSTA® CUATRO

MAX. BELASTBARKEIT
MAX. WEIGHT CARRYING CAPACITY

200 KG



BITTE DAS PAD NICHT AM
RAND BETRETEN!



BITTE DAS PAD NICHT MIT
SCHUHEN BETRETEN!



BITTE NICHT MIT DEN FINGERN
IN DAS PAD DRÜCKEN!



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!