

BALANCE MUSCLE BUILDING STABILISATION

BAMUSTA® CUATRO

Übungsanleitung

Exercise instruction

Follow us for
more product
information



**Trendy Sport
GmbH & Co KG**

Am Erberslohe 15-17
D-91154 Roth-Eckersmühlen
Tel. +49 9171 9756-30
Fax +49 9171 9756-35
sale@trendy-sport.com
www.trendy-sport.eu



TRENDY SPORT®

DE

Ideal für Therapie, Fitness und Rehabilitation

Das viereckige Bamusta® Cuatro ist aus 60 mm starkem geschlossenzelligen Schaumstoff gefertigt und zeichnet sich durch sehr gute Dämpfeigenschaften aus, auch bei punktueller Belastung. Das Pad ist durch die Waffelstruktur rutschfest, wasserabweisend und einfach zu reinigen. Sobald der Benutzer auf das Bamusta® Cuatro steigt, beginnt er automatisch mit dem Gleichgewichtstraining. Durch sein Gewicht wird eine Kompression erzeugt, wodurch sofort die Koordination und Balance des Anwenders gefordert wird.

EN

Ideal for therapy, fitness und rehabilitation

The square Bamusta® Cuatro is made of 60 mm thick, closed-cell foam and is characterized by very good damping properties, even with point loads. The waffle structure makes the pad non-slip, water-repellent and easy to clean. As soon as the user steps on the Bamusta® Cuatro, he automatically begins with the balance training. Its weight creates compression, which immediately demands coordination and balance of the user.

Ideal für Therapie, Fitness und Rehabilitation! Ideal for therapy, fitness and rehabilitation!

48 x 38 x 6,0 cm



DE

Ausgangsposition

Einbeinig mit leicht angewinkelt Standbein auf einem 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.

EN

Starting position

Stand with one leg on a pad with your leg slightly bent, balance your body and tense your abdominal muscles.

Exercise

Lift your knees bent forward and lower them again.

Variant

Raise the extended leg to the side and back and lower it again.

Balance, Koordination und Tiefenmuskulatur Balance, coordination and deep muscles



DE

Ausgangsposition

Auf dem Pad hüftbreit stehend ausbalancieren, Gewicht auf den Fersen und Bauch anspannen.

Übung

Gesäß nach hinten unten ziehen und dabei den Oberkörper nach vorne nehmen.

EN

Starting position

Balance on the pad, standing hip-width apart, tensing your weight on your heels and stomach.

Exercise

Pull your buttocks back and down while pulling your upper body forward.

Oberschenkel-, Gesäß- und Tiefenmuskulatur Thigh, buttock and deep muscles



DE

Ausgangsposition

Auf dem Pad hüftbreit stehend ausbalancieren, Gewicht auf den Fersen und Bauch anspannen.

Übung

Gesäß nach hinten unten ziehen und dabei den Oberkörper nach vorne nehmen. Die gestreckten Arme im Wechsel über dem Kopf anheben.

EN

Starting position

Balance on the pad, standing hip-width apart, tensing your weight on your heels and stomach.

Exercise

Pull your buttocks back and down while pulling your upper body forward. Alternately raise your straight arms above your head.

Oberschenkel-, Gesäß- und Tiefenmuskulatur Thigh, buttock and deep muscles



DE

Ausgangsposition

Beine breiter als hüftbreit aufstellen und 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.

EN

Starting position

Put your legs wider than your hips and place one foot on the pad.

Exercise

Pull your heels towards the middle and toes pointing outwards with your weight on your heels. With your upper body straight, bend your legs far down.

Beininnenseite und Adduktoren Inside leg and adductors



DE

Ausgangsposition

Einbeinig und mittig auf dem Pad stehen.

Übung

Diagonal Arm und Bein strecken und ausbalancieren.
Dabei den Oberkörper weit nach vorne nehmen.

EN

Starting position

Stand on one leg and centered on the pad.

Exercise

Extend and balance your arms and legs diagonally.
Take your upper body far forward.

Gerader Rückenstrecker und Tiefenmuskulatur Erector spinae und deep muscles



DE

Ausgangsposition

Vorderes Bein auf das Pad, das hintere Hüftbreit um einen Schritt nach hinten versetzt abstellen. Gewicht auf dem vorderem Bein ausbalancieren. Vorderes Knie über dem Fußgelenk.

Übung

Hinteres Knie zum Boden ziehen.

EN

Starting position

Place the front leg on the pad, the rear hip width offset one step backwards. Balance the weight on the front leg. Front knee above the ankle.

Exercise

Pull your back knee towards the floor.

**Hüftbeuger, Oberschenkel-
und Gesäßmuskulatur**
Hip flexor, upper thigh and
buttock muscles



DE

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.

EN

Starting position

Balance one leg and center on the pad.

Exercise

First pull the other leg up at an angle and then slowly stretch it out as high as possible. Bend your upper body down.

Seitlicher Bauch und Beinaußenseite Lateral abdominal muscles and legs outside



DE

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.

EN

Starting position

Balance one foot in the middle on the pad.

Exercise

Pull the other leg up to the side and bend the extended arm from above with the elbow to the knee.

Seitliche Bauchmuskulatur Lateral abdominal muscles



DE

Übungsanleitung zum Download

Alle Übungsanleitungen stehen für Sie zum Download bereit. Auf unserer Webseite www.trendy-sport.eu können Sie sich Ihre Übungsanleitung mit einem Klick herunterladen.

Das Trendy-Sport-Team wünscht Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Üben!

EN

Exercise instructions for download

All exercise instructions are available for you to download. Just visit our website www.trendy-sport.eu and get your exercise instructions with one click.

The Trendy Sports Team wishes you a lot of fun and success while practicing!



Max. Belastbarkeit 300 Kg.
Max. weight capacity 300 Kg.



Neues Material und extrem robust!
New material and extremely sturdy!



Vorsicht! Nicht mit mehreren Bamusta Quatro übereinander trainieren!
Caution! Do not train with several Bamusta Quatros on top of each other!



Nur mit einem Bamusta Quatro trainieren!
Do Train just with one Bamusta Quatro.