M 4 2 Ш K 0 止 4 Ш **ENGLISH**

BALANCE, COORDINATION AND DEEP MUSCLES (STABILISATION)

STARTING POSITION STAND ON THE CENTRE OF THE PAD 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

STARTING POSITION STAND ON THE PAD 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 PAD 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.

INSIDE OF LEG AND ADDUCTORS

STARTING POSITION STAND WITH FEET WIDER THAN HIP-WIDTH APART, PLACING ONE FOOT ON THE PAD. EXERCISE DRAW HEELS TO MIDDLE, WITH TOES POINTING OUTWARDS AND WEIGHT ON THE HEEL. BEND LEGS AS FAR AS POSSIBLE WHILE KEEPING UPPER BODY STRAIGHT.

ERECTOR SPINAE AND DEEP MUSCLES

STARTING POSITION STAND ON ONE LEG ON THE CENTRE OF THE PAD. EXERCISE STRETCH OUT ARM AND LEG DIAGONALLY AND BALANCE WEIGHT, BRINGING UPPER BODY FORWARD AS FAR AS POSSIBLE.

HIP FLEXOR, UPPER THIGH AND **BUTTOCK MUSCLES**

STARTING POSITION PLACE FRONT LEG ON THE PAD, 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.

LATERAL ABDOMINAL MUSCLES AND **OUTSIDE OF LEG**

STARTING POSITION STAND ON ONE LEG ON THE CENTRE OF THE PAD AND BALANCE BODY. EXERCISE FIRST LIFT BENT LEG AND THEN STRETCH OUT SLOWLY AS HIGH AS POSSIBLE, WHILE BENDING THE UPPER BODY FORWARD.

LATERAL ABDOMINAL MUSCLES

STARTING POSITION BALANCE ONE FOOT IN THE MIDDLE **EXERCISE** LIFT UP THE OTHER LEG TO THE SIDE AND BEND THE OUTSTRECHED ARM WITH THE ELBOW FROM

ABOVE TO THE KNEE.



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



PLEASE DO NOT STEP ON

THE EDGE OF THE PAD!

AVAILABLE IN:

ANTHRACITE

BLUE

PLEASE DO NOT PRESS

FINGERS INTO THE PAD!







1 4 2 Ш Y L 4 Ш

BALANCE, KOORDINATION UND TIEFENMUSKULATUR (STABILISATION)

AUSGANGSPOSITION EINBEINIG MIT LEICHT ANGEWINCKELTEM 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

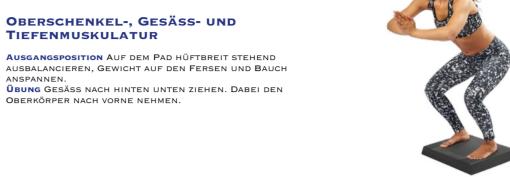
NACH HINTEN ANHEBEN UND WIEDER SENKEN.







OBERSCHENKEL-, GESÄSS- UND TIEFENMUSKULATUR



OBERSCHENKEL- UND GESÄSS- UND TIEFENMUSKULATUR

AUSGANGSPOSITION AUF DEM PAD HÜFTBREIT STEHEND AUSBALANCIEREN, GEWICHT AUF DEN FERSEN UND BAUCH

ÜBUNG GESÄSS NACH HINTEN UNTEN ZIEHEN. DABEI DEN OBERKÖRPER NACH VORNE NEHMEN. DIE GESTRECKTEN ARME IM WECHSEL ÜBER DEM KOPF ANHEBEN.



BEININNENSEITE 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 AUFGERICHTETEM 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



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.



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.



BITTE DAS PAD NICHT AM

RAND BETRETEN!

LIEFERBAR IN:

ANTHRAZIT

BLAU







IN DAS PAD DRÜCKEN!

FON +49 9171 9756-30

AM ERBERSLOHE 15-17

TRENDY SPORT®

TRENDY SPORT GMBH & CO. KG

D-91154 ROTH-ECKERSMÜHLEN