

WADENDEHNER

LOCKERN & ENTSPANNEN

DIE EFFEKTIVE MÖGLICHKEIT ZUR LOCKERUNG DER BEINMUSKULATUR. FÜR EIN RUNDUM ANGENEHMES GEFÜHL.







„Verspannungen lösen oder ihnen gezielt vorbeugen* war noch nie so einfach. Mit unserem Wadendehner kannst du bewusst die Gegenbewegung zu deiner Alltagshaltung machen und damit aktiv für dein Wohlbefinden sorgen.

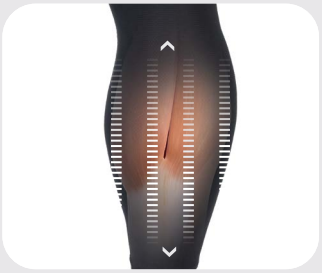
Oft fehlt es jedoch an Zeit oder Ideen, wie man dies umsetzen kann. Unsere nachfolgenden Übungen zeigen dir, wie einfach es ist. Ein paar Minuten Workout täglich genügen, um spürbare Ergebnisse zu erzielen. Investiere in dich und dein Wohlbefinden.“

BODYMATE Trainer Martin

** Bitte beachte, dass bei aktuellen Schmerzen zunächst eine Konsultation mit einem Arzt oder einem ausgebildeten Therapeuten ratsam ist. Nähere Hinweise dazu findest du am Ende dieser Anleitung in unserem Disclaimer.*

DEHNUNGSÜBUNGEN





Wadenmuskel

Dehnung: Wadenmuskulatur

LEICHTE VARIANTE ›

Positioniere den Keil hinter einem Stuhl und halte dich an der Stuhllehne fest. Stelle dich mit dem Bein auf den Keil, das du dehnen möchtest. Positioniere das andere Bein davor und beuge leicht das Knie, sodass die Beine parallel stehen und die Hüfte geradeaus zeigt. Drücke nun das Bein auf dem Keil durch, bis du eine angenehme Dehnung spürst. Für mehr Intensität lehne dich mit dem Oberkörper weiter nach vorn.



‹ **GEMÄSSIGTE VARIANTE**

Positioniere den Keil vor dir auf dem Boden. Knie dich herunter und stelle das zu dehnende Bein auf den Keil. Stütze dich auf dem Knie ab. Drücke die Ferse auf dem Keil nach hinten unten, bis du eine angenehme Dehnung in der Wade spürst. Für mehr Intensität lehne dich mit dem Oberkörper weiter nach vorn.



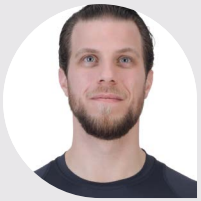
FORTGESCHRITTENE VARIANTE ›

Wie die leichte Variante, jedoch ohne Festhalten. Durch dein Eigengewicht ist der Druck größer. Deine Füße zeigen parallel, achte auch hier auf einen hüftbreiten Stand.

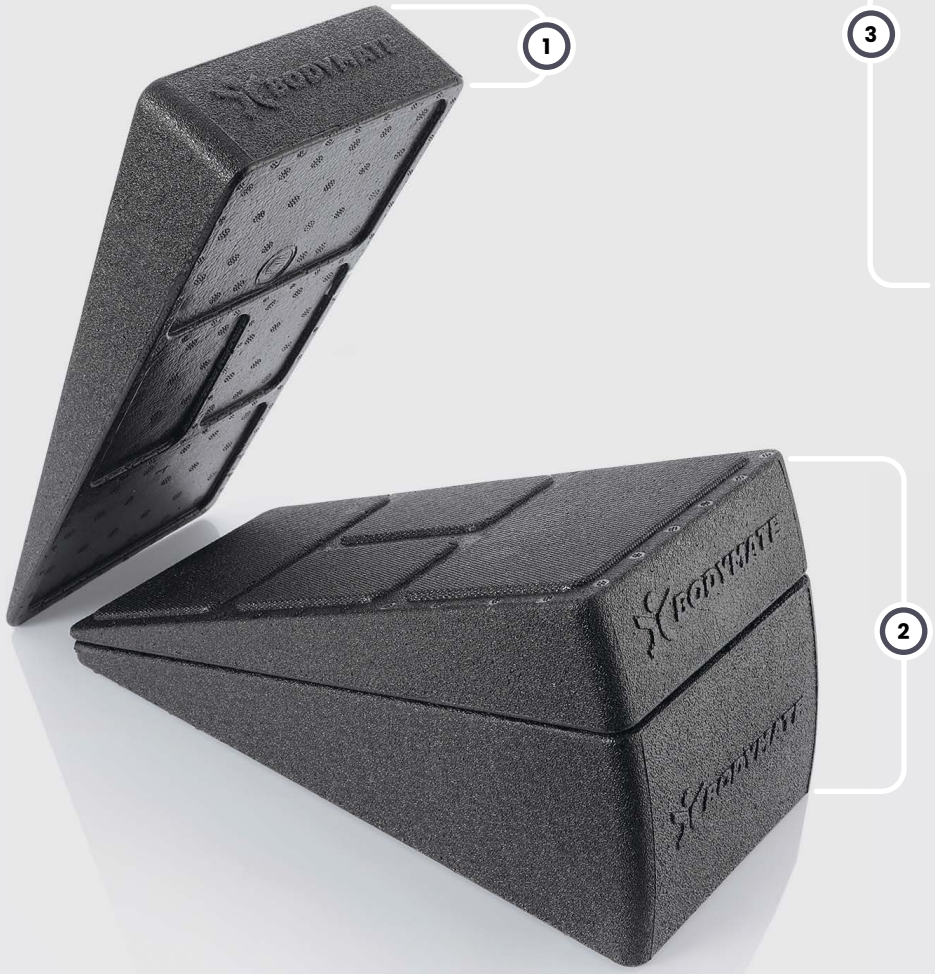


1 SET 3 LEVEL

UNSER WADENDEHNER EINFACH ERKLÄRT



„Im Set erhältst du drei vielseitige Keile, die individuell kombiniert werden können, um Fußgelenke, Waden, Sehnen und Faszien gezielt zu mobilisieren.“





HYGIENISCH

NACHHALTIG

ANTIRUTSCH

1. **9°** Ist deine Wadenmuskulatur stark verspannt, dann nutze zum Einstieg nur diesen kleinen Keil
2. **27°** Wenn du mit einem kleinen Keil keine Dehnung mehr spürst, nimm den großen dazu. Die Aussparungen sorgen für passgenauen Halt.
3. **36°** Nimmst du alle Keile, so hast du die volle Intensität.

FINDE DEINE PERFEKTE ERGÄNZUNG

TRIGGERPUNKT-DRÜCKER-SET



JETZT ANSEHEN

Tief, tiefer, Triggerpunktmassage!
Erlebe Tiefenentspannung mit unserem handlichen 3-teiligen Set, ideal zum gezielten Massieren von Triggerpunkten und Lösen von Verspannungen.

RÜCKENDEHNER



JETZT ANSEHEN

Die ideale Ergänzung zum Wadendehner.
Bewusst gegen eine ‚krumme' Alltagshaltung ankämpfen und Verspannungen lösen.
Mit praktischen Anleitungen und Videos.

FASZIENROLLEN



JETZT ANSEHEN

Entdecke unsere vielseitigen Faszienrollen.
Für ein ganzheitliches Training und mit tollen Übungen, die einfach nachzumachen sind.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS / DISCLAIMER

Schön, dass du hier bist! Bevor du startest, lies bitte diese wichtigen Informationen sorgfältig durch:
Diese Übungsanleitung stellt keine medizinische Anweisung oder Leitlinie dar. Die bereitgestellten Informationen und Übungen dienen lediglich zur ergänzenden Information und sollen dein Interesse am Faszientraining wecken. Bitte verwende sie ausschließlich zu Informationszwecken.

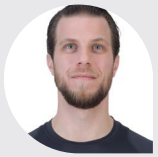
Bitte trainiere vorsichtig, wärme dich vor den Übungen auf und führe sie langsam und bedacht aus. Achte dabei auf deine körperlichen Signale und versuche nicht, deine sportlichen Grenzen zu überschreiten.

Sportliche Betätigungen können zu Verletzungen führen und die Gesundheit gefährden, insbesondere wenn Übungen falsch ausgeführt werden oder bestimmte Krankheiten vorliegen. Bei Unsicherheiten führe die Übungen nur unter Aufsicht eines professionellen Trainers durch.

Die Übungen richten sich ausschließlich an gesunde Personen ab 18 Jahren und sind kein Ersatz für regelmäßige sportliche Betätigung oder ärztliche Empfehlungen.

Vor Trainingsbeginn solltest du unbedingt Rücksprache mit einem Arzt halten, insbesondere wenn du körperliche Beschwerden, Erkrankungen oder Verletzungen hast oder Medikamente einnimmst. Bei auftretenden Beschwerden während der Übungen mit dem BODYMATE Wadendehner brich das Training sofort ab und konsultiere einen Arzt.

Bitte beachte, dass der BODYMATE Wadendehner nicht mehr genutzt werden sollte, wenn Teile abgenutzt oder defekt sind. Wende dich gerne an unseren Kundenservice, falls du Fragen oder Probleme hast – wir helfen dir gerne und unkompliziert weiter.



VIELEN DANK!

Wir sind fest davon überzeugt, dass dir die Übungen Freude bereitet haben und hilfreich waren. Entdecke weitere großartige Übungen und Produkte für dein Faszientraining in unserem Webshop:

JETZT ANSEHEN

Los geht's!
Mach Dich locker.

AllMates GmbH & Co. KG
Otto-Hahn-Str. 20
61381 Friedrichsdorf
Germany

www.bodymate.de