

# ÜBUNGSHANDBUCH



# STRETCH YOUR LIMITS.



OPTIMIERE DEINE  
OUTDOOR-AKTIVITÄTEN



MAXIMIERE DEINE  
TRAININGSERFOLGE



MACHE DEIN ZUHAUSE  
ZUM FITNESSRAUM

## Inhaltsverzeichnis

### **Seite 1:**

- Danksagung
- Produktbezogene Informationen und Angaben
- Lieferumfang

### **Seite 2:**

- Sicherheit
- Bestimmungsgemäße Verwendung
- Trainingshinweise

### **Seite 3**

- Sicherheits- und Warnhinweise für:
- Wadendehner
- Yogagurt
- Mini-Faszienrolle

### **Seite 4**

- Schmerzskala

### **Seite 5**

- Antasten: Erste Übungen

### **Seite 6**

- Dehnung der äußeren Wadenmuskulatur
- Dehnung der tieferen Wadenmuskulatur

### **Seite 7**

- Dehnung der gesamten Beinrückseite

### **Seite 8**

- Dehnung der kompletten Rückseite
- Für den Oberschenkel
- Für die komplette Rückseite

### **Seite 9**

- Dehnung der Vorderen Oberschenkelmuskulatur

### **Seite 10 - 12**

- Übungen gegen Knieschmerzen & Arthrose

### **Seite 13**

- Unser Tipp

## Sehr geehrte Kundin, Sehr geehrter Kunde!

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres Wadendehner-Sets.

Danke, dass Sie sich für uns entschieden haben und wir hoffen, dass Ihnen das Produkt viel Freude bereiten wird.

Machen Sie sich vor der Benutzung des Wadendehner-Sets mit allen Bedienungs- und Sicherheitshinweisen vertraut.

Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Wadendehner-Sets an Dritte mit aus.

### Produktbezogene Informationen und Angaben

Wadendehner:

- Maximale Belastung 200 Kilogramm
- Material aus Expandiertem Polypropylen (EPP) 100% Recyclebar
- Maße 32 cm x 15 cm x 13,5 cm

Mini-Faszienrolle:

- Material aus Expandiertem Polypropylen (EPP) 100% Recyclebar
- Maße 5,3 cm x 15 cm

Yogagurt:

- Material aus Polyester
- Maße 100 cm x 4 cm

### Lieferumfang

- 1 x 3 Teiliger Wadendehner
- 1 x Yogagurt
- 1 x Mini-Faszienrolle
- 1 x Transporttasche
- 1 x Bedienungsanleitung

Kontrollieren Sie, ob alle Teile vorhanden sind und überprüfen Sie das Produkt auf Transportschäden.

## Sicherheit

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf. Falls Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, sollte diese Bedienungsanleitung stets mitgegeben werden.

## Bestimmungsgemäße Verwendung

- Der Wadendehner ist für ein Training zur Kräftigung der Knie- und Wadenmuskulatur konzipiert.
- Die Faszienrolle ist zur Selbstmassage zur Steigerung des Wohlbefindens im Alltag vorgesehen. Sie ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke ausgelegt.
- Der Yogagurt wurde als Dehnungshilfe konzipiert und hilft, den Bewegungsradius in Sport und Alltag zu erweitern.
- Das Produkt ist ausschließlich für den privaten, häuslichen Bereich konzipiert und nicht für gewerbliche oder medizinische Zwecke geeignet.

## Trainingshinweise

- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf.
- Tragen Sie passende Sportkleidung und Sportschuhe
- Verwenden Sie immer eine Fitnessmatte o.Ä. (Bei Wadendehner nicht zwingend notwendig)

## Sicherheits- und Warnhinweise

### Wadendehner:

- Das Produkt ist kein Spielzeug. Halten Sie Kinder und Haustiere fern. Benutzung nur unter Aufsicht Erwachsener.
- Verwenden Sie den Wadendehner nur gemäß der Bedienungsanleitung.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen konsultieren Sie einen Arzt um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich geeignet sind für das Training.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen haben und kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist und keine Personen oder Gegenstände beschädigt werden können.
- Nutze den Wadendehner nur barfuß oder mit Sportschuhen. Der größte Keil sollte nur mit Sportschuhen benutzt werden.
- Nutze beim Dehnen immer ein Hilfsmittel zum Abstützen, wie z.B. eine Stuhllehne.
- Halten Sie das Produkt von Feuchtigkeit und extremer Hitze fern.

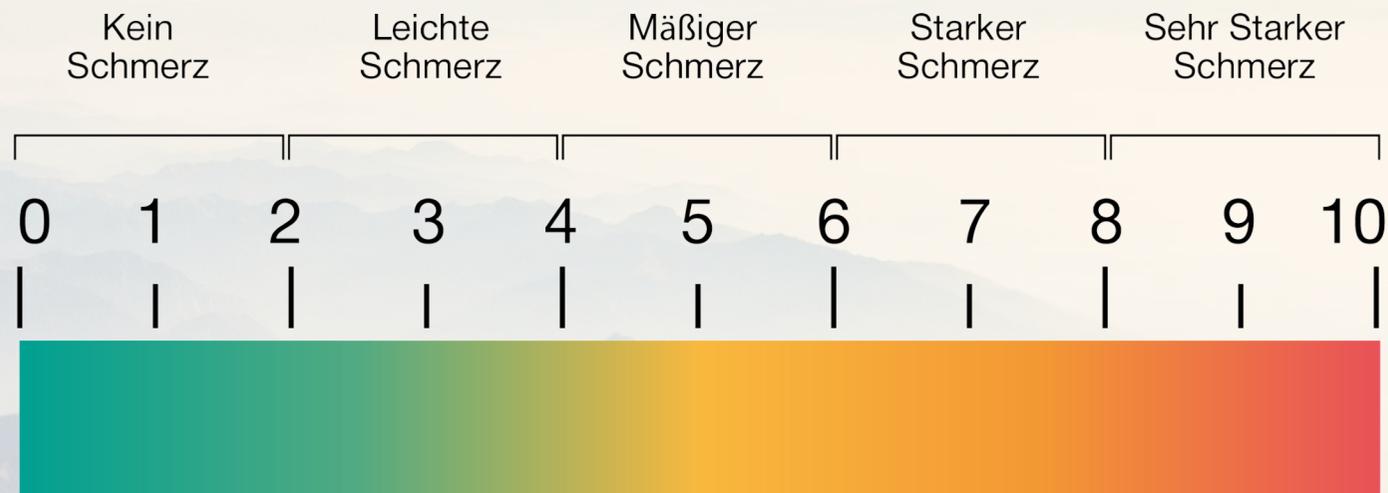
### Mini-Faszienrolle:

- Der Artikel ist kein Spielzeug und muss Kleinkindern unzugänglich sein.
- Sollten Sie Kindern die Benutzung der Faszienrolle erlauben, weisen Sie diese auf den richtigen Gebrauch hin und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf. Die Faszienrolle ist kein Spielzeug. Bei unsachgemäßem Gebrauch lassen sich gesundheitliche Schäden nicht ausschließen.
- Sollten die Schmerzen unangenehm oder zu stark werden, hören Sie umgehend mit den Übungen auf.
- Wir empfehlen Ihnen generell vor der Nutzung der Faszienrolle einen Arzt zu konsultieren.
- Halten Sie das Produkt von Feuchtigkeit und extremer Hitze fern.

### Yogagurt:

- Bevor Sie mit dem Training beginnen konsultieren Sie einen Arzt um sicherzustellen, dass Sie gesundheitlich geeignet sind für das Training.
- Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Brustschmerzen, Kurzatmigkeit, Übelkeit, Schwindel oder Schmerzen haben und kontaktieren Sie umgehend Ihren Arzt.
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Platz vorhanden ist und keine Personen oder Gegenstände beschädigt werden können.
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Yogagurt nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Lassen Sie den Yogagurt niemals los, während es gedehnt oder unter Spannung ist. Die Yogagurte sind Fitnessgeräte. Sie sind kein Spielzeug. Bewahren Sie die Bänder immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Wärmen Sie sich vor jedem Training auf.
- Training immer mit der leichteren Spannung beginnen, und danach die Spannung graduell erhöhen.

## Schmerzskala



**Wir empfehlen dir, auf der gezeigten Schmerzskala nicht über die Stufe 8 hinauszugehen.**

**Während dieser Übung wirst du ein angenehmes Gefühl erleben, das zwar intensiv ist, aber nicht unangenehm. Selbst auf Stufe 8 wirst du mühelos atmen können, ohne dabei mentale oder körperliche Anspannung zu verspüren. Innerhalb von zwei Minuten solltest du die Dehnung Intensität allmählich steigern.**

## Antasten: Erste Übungen

Es ist wichtig, die passenden Keile zu wählen, um eine optimale Dehnung zu erreichen und Verletzungen zu vermeiden.

9° Keil



9° Keile



18° Keile



- Beginne mit den 9° Keilen
- Achte auf das Gefühl beim Stehen darauf
- Ziehen in den Waden deutet auf Verkürzung hin
- Wenn kein Ziehen spürbar ist, steigere den Winkel von 18°, 27° und dann auf 36°
- 18° = 2 kleine Keile-, 27° = 1 kleiner & 1 großer Keil-, 36° = 2 kleine & 1 großer Keil übereinander stapeln. Achte dabei darauf dass die Keile richtig übereinander liegen
- Wähle die passenden Keile für optimale Dehnung bei jeder Übung

9° und 27° Keile



27° Keile



36° Keile



## Dehnung der Wadenmuskulatur

### Dehnung der äußeren Wadenmuskulatur



- Verwende passende Keile (9°, 18°, 27° oder 36° Keile)
- Stelle dich für 2 Minuten auf die Wadendehner
- Ein- oder beidbeinig möglich
- Beide Füße mit durchgestreckte Knie
- Dehnung im oberen Bereich der Waden spürbar

### Dehnung der tieferen Wadenmuskulatur



- Ähnliche Übung wie zuvor
- Knie leicht anwinkeln
- Ein- oder beidbeinig möglich
- Dehnung um Fußgelenk oder Achillessehne spürbar

## Dehnung der gesamten Beinrückseite

Wenn sich die komplette Rückseite des Beines dehnt, baut sich die folgende Übung auf die nächste auf.



- gebeugte Haltung
- Stuhl als Hilfe verwenden
- Rücken bleibt gerade
- ca. eine Minute halten



- Nach Vorne beugen
- Gesäß nach vorne bewegen
- Hohlkreuz im Rücken kann entstehen
- ca. eine Minute halten

## Dehnung der kompletten Rückseite

- Für den Oberschenkel:  
Angewinkelte Knie!



- Vorgehen wie in Übung 3.1
- Knie leicht angewinkelt
- Eine Hand am Hinterkopf
- Oberkörper/ Kopf nach unten ziehen um die Dehnungsintensität step by step zu erhöhen

Bei weiterer Beugung des Oberkörpers ist eine Dehnung im unteren Rücken spürbar.

- Für die komplette Rückseite:  
Durchgestreckte Knie!



Bei dieser Übung dehnt du die Achillessehne, Wadenmuskulatur, hinteren Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Nacken.

- Vorgehen wie in Übung 3.1
- Knie durchgestreckt
- Eine Hand am Hinterkopf
- Oberkörper/ Kopf nach unten ziehen um die Dehnung auch im Rücken & Nacken zu spüren. Dehnungsintensität step by step erhöhen.

## Dehnung der Vorderen Oberschenkelmuskulatur

Hier brauchst du den kleinen 9° Keil, den großen 18° Keil und das mitgelieferte Yogaband.



Um die Vorderen Oberschenkelmuskulatur zu dehnen gehst du wie folgt vor:

- Staple die Keile und positionier sie auf dem Boden, Teppich oder auf einer Yoga-Matte
- Leg die kleine Schlaufe vom Yogaband am besten schon im Sitzen um deinen Knöchel. Für einen besseren Effekt kannst du die kleine Schlaufe auch um deinen Fuß unterhalb der Zehen legen.
- Nun legst du dich auf den Bauch und positionierst dein Knie auf die gestapelten Wadendehner Keile.
- Hebe dazu dein Knie Richtung Gesäß. Finde die richtige Position anhand des Ziehens im Oberschenkel. Das Ziehen sollte mit aufgelegtem Knie auf dem Keil nur leicht sein.
- Nimm nun das andere Ende vom Yogaband und zieh langsam deine Ferse Richtung Gesäß und halte für einen kurzen Moment die Position.
- Halte bei der Übung das Stretchband gut fest, um ein Abrutschen zu vermeiden.

## Übungen gegen Knieschmerzen & Arthrose

Permanente Verkürzung der Muskulatur und Bindegewebe in der Wade führt oft zu Knieschmerzen. Da die Wadenmuskulatur eng mit dem Knie verbunden ist, kannst du mit diesem Workout effektiv deine Waden dehnen und so deine Knieschmerzen reduzieren. Beachte dabei das mit deinem Arzt vorher abzusprechen.



Setz dich auf den Boden, Teppich oder Yoga-Matte. Strecke dein rechtes Bein vollständig aus, so dass die Wade den Boden komplett berührt.

Bei den meisten Personen hebt sich der Fuß leicht an. Falls dies bei dir der Fall ist, platziere die mitgelieferte Mini-Faszienrolle unter deine Verse. Achte darauf, dass die Wade den Boden komplett berührt.



Nimm dir das mitgelieferte Yogaband und lege eine Schlaufe, um deinen Fuß wie auf dem Bild zu sehen. Halte die Schlaufe fest, um deinen Oberkörper aufrecht zu halten und leicht ins Hohlkreuz zu gehen. Es ist entscheidend, dass du während dieser Übung darauf achtest, dass dein Oberkörper stets gerade bleibt und die Dehnung ausschließlich aus dem Becken erfolgt.

## Übungen gegen Knieschmerzen & Arthrose



Ziehe nun den Vorderfuß mithilfe vom Yogaband möglichst fest in Richtung deines Oberkörpers. Spürst du die Dehnung in der Wade? Achte darauf, dass der Dehnungsschmerz nicht über 8 auf unserer Schmerzskala geht. Bewege deine Hände vorsichtig entlang vom Yogaband nach vorne, um deinen Oberkörper in Richtung der Fußspitze zu beugen.

Dadurch kannst du die Dehnung kontinuierlich steigern. Denke jedoch daran, deinen Oberkörper weiterhin aufrecht zu halten und im Hohlkreuz zu bleiben.



Nach ungefähr 30 Sekunden fängst du an, dich gegen die Dehnung zu stemmen: Dazu drückst du nun mit dem Vorfuß gegen die Zugrichtung, drücke den Unterschenkel und die Ferse fester in den Boden und lehne deinen Oberkörper nach hinten, ohne das Hohlkreuz zu verändern. Dabei verstärkst du die Dehnung. Halte diese Gegenbewegung für etwa 10 Sekunden. Anschließend löse die Anspannung und erhöhe die Dehnung, indem du dich mit den Händen entlang der Übungs-Schleife weiter in Richtung Fußspitze bewegst. Führe diesen Wechsel zwischen Gegenbewegung und anschließender Steigerung der Dehnung noch zwei weitere Male aus.

## Übungen gegen Knieschmerzen & Arthrose

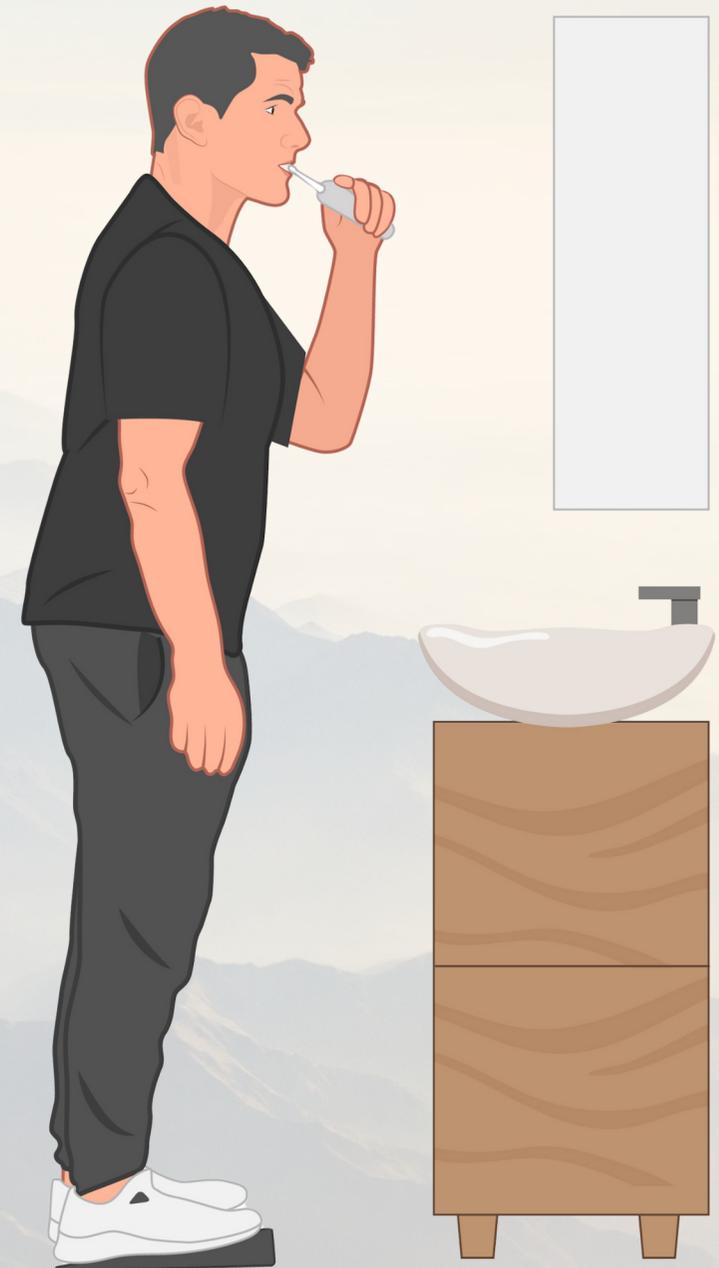
Je mehr du deinen Oberkörper in Richtung deines Fußes neigst, desto herausfordernder wird es natürlich, das Hohlkreuz beizubehalten. Dadurch neigst du eher zum Rundrücken. Je nachdem, wie weit du entlang am Yogaband vorankommst, könntest du am Ende sogar in der Lage sein, deine Fußspitze zu erreichen.



Im abschließenden Schritt der Übung löse dich vom Stretchband und lege dich auf den Rücken. Hebe das rechte Bein nach oben und dehne die Wade, indem du den Vorfuß aus eigener Kraft in Richtung deines Knies drückst. Halte diese Position für eine Weile und löse die Dehnung anschließend langsam. Anschließend kannst du die gleiche Übung für dein linkes Bein machen

## Unser Tipp: Im Alltag integrieren

Du kannst den Wadendehner gut in deinen Alltag integrieren. Ob beim Essen oder beim Zähne putzen, es gibt viele Möglichkeiten, um deine Flexibilität und Vitalität zu steigern.



# STRETCH YOUR LIMITS.



OPTIMIERE DEINE  
OUTDOOR-AKTIVITÄTEN



MAXIMIERE DEINE  
TRAININGSERFOLGE



MACHE DEIN ZUHAUSE  
ZUM FITNESSRAUM

## Vielen Dank

**Wir möchten uns bei dir für deinen Einkauf und dein Vertrauen in unser Produkt bedanken.**

**Hast du Anregungen?**

**Dann hinterlasse uns gerne dein Feedback per Mail oder auch als Bewertung.**

**Damit Hilfst du uns besser zu werden**

**Wir stehen dir für alle Fragen und Anregungen zur Verfügung**

**Daniele Gulizia  
Glasbachweg 8  
78713 Schramberg  
info@pralizia.de  
www.Pralizia.de**



**PRALIZIA**