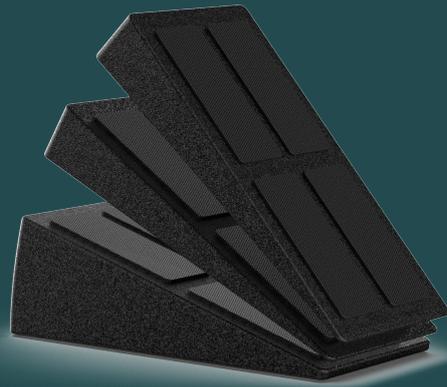


WADENSTRECKER ÜBUNG HANDBUCH



QualityDen

Inhaltsverzeichnis

- 3 Einführung und Sicherheitshinweise
- 4 Warum ist das Wadendehner Set für dich notwendig?
- 5-15 Workouts mit dem Wadendehner Set
- 16 Abschlussworte

Einführung und Sicherheitshinweise

Vielen Dank, dass du dich für unser Wadendehner Set entschieden hast und nun einen Blick in unser Quality Den E-Book wirfst.

In diesem E-Book möchten wir dir einige Übungen vorstellen, die du mit deinem Set durchführen kannst.

Bevor du jedoch mit dem Training beginnst, möchten wir dich auf einige wichtige Punkte hinweisen, die du beachten solltest.

Sicherheitshinweise:

Achte darauf, dass die Keile fest auf dem Boden stehen und nicht verrutschen.

Beginne mit einer leichten Dehnung und erhöhe die Intensität allmählich.

Wenn du gesundheitliche Probleme in den Beinen oder Füßen hast, konsultiere unbedingt vorher deinen Arzt, um sicherzustellen, dass die Nutzung des Wadendehner Sets für dich unbedenklich ist.

Viel Spaß beim Erkunden und Testen!

Warum ist das Wadendehner Set für dich notwendig?

Laut Berichten verbringen Menschen in Deutschland durchschnittlich etwa 8 bis 9 Stunden am Tag im Sitzen.

Leider hat dieses längere Sitzen negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Längere Sitzzeiten führen zur Verkürzung des großen Wadenmuskels, was Spannung aufbaut, die zu Beinschmerzen führen kann. Zusätzlich werden die Knie- und Sprunggelenke stark belastet, was weitere Probleme verursachen kann.

Das Wadendehner Set hilft dabei, den großen Wadenmuskel gezielt zu dehnen und zu entspannen, wodurch die Spannung reduziert und die Belastung für Knie- und Sprunggelenke verringert wird.

Ein wesentlicher Vorteil des Wadendehner Sets ist, dass die einfachen Übungen leicht in Ihren Alltag integriert werden können.

Einführung und Sicherheitshinweise

Im nächsten Abschnitt zeigen wir dir 10 Übungen, die du mit deinem Wadendehner Set durchführen kannst.

Es ist ratsam, die Übungen barfuß oder mit Schuhen auszuführen, da du auf Socken leichter auf den Keilen rutschen könntest.



Übung 1

Wir raten allen, mit dieser einfachen Übung zu starten. Auf diese Weise kannst du vorsichtig mit einer weichen Dehnung beginnen, um zuerst ein Gefühl für die Intensität der Verspannungen in deiner Wadenmuskulatur zu bekommen.

Stellen Sie die beiden dünnen Keile nebeneinander und stellen Sie sich dann einfach auf die Keile, wobei Sie beide Füße verwenden. Nun sollten Sie wenigstens eine leichte Dehnung in Ihren Waden fühlen. Halten Sie die Keile für 25 bis 45 Sekunden fest und schütteln Sie dann leicht die Beine aus.

Du hast die Möglichkeit, statt der beiden dünnen Keile auch den dicken Keil zu benutzen und die beiden dünnen Keile miteinander zu verbinden. Dadurch erhältst du einen zweiten dicken Keil. Deine Waden sollten in diesem Fall eine stärkere Dehnung erfahren. Aber wir raten dazu, zuerst mit den beiden dünnen Keilen zu starten. Daraufhin kannst du dich mit der Zeit auf die dicken Keilen erhöhen.

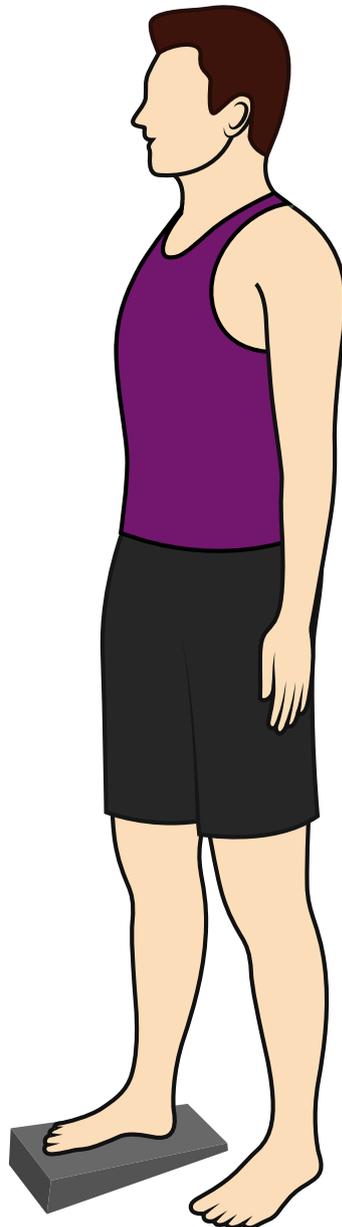


Übung 2

Statt beide Keile gleichzeitig zu benutzen, wie es bei der ersten Übung der Fall war, kannst du auch einen Fuß auf einen Keil legen und den anderen Fuß auf den Boden legen. Auf diese Weise kannst du dein Körpergewicht auf das auf dem Keil befindliche Bein verschieben, was zu einer stärkeren Dehnung führt.

Auch bei dieser Übung hältst du mit einem Fuß 25 bis 45 Sekunden lang am Keil fest und schüttelst danach dein Bein leicht.

Wir raten Ihnen, zunächst mit einem dünnen Keil zu beginnen und dann im Laufe der Zeit zu einem dicken Keil zu steigen.



Übung 3

Diese Übung ermöglicht es dir, nicht nur deine Waden zu dehnen, sondern auch deine Oberschenkel und dein Gesäß.

Stellen Sie zwei dünne Keile nebeneinander (falls Sie fortgeschritten sind, sollten Sie zwei dicke Keile haben) und legen Sie einen Stuhl mit etwas Abstand zu den Keilen vor sie. Der Sitzbereich des Stuhls richtet sich auf die Keile.

Anschließend legen Sie sich auf die beiden Keile und beugen Sie sich langsam nach vorne, bis Sie sich auf der Sitzfläche des Stuhls stützen können. Es ist dabei von Bedeutung, dass du die Beine kontinuierlich durchstreckst. Je mehr Sie Ihren Oberkörper nach unten bewegen, umso stärker wird die Dehnung.

Halten Sie die Position für 25 bis 45 Sekunden. Richten Sie sich dann schrittweise wieder auf und schütteln Sie leicht die Beine.



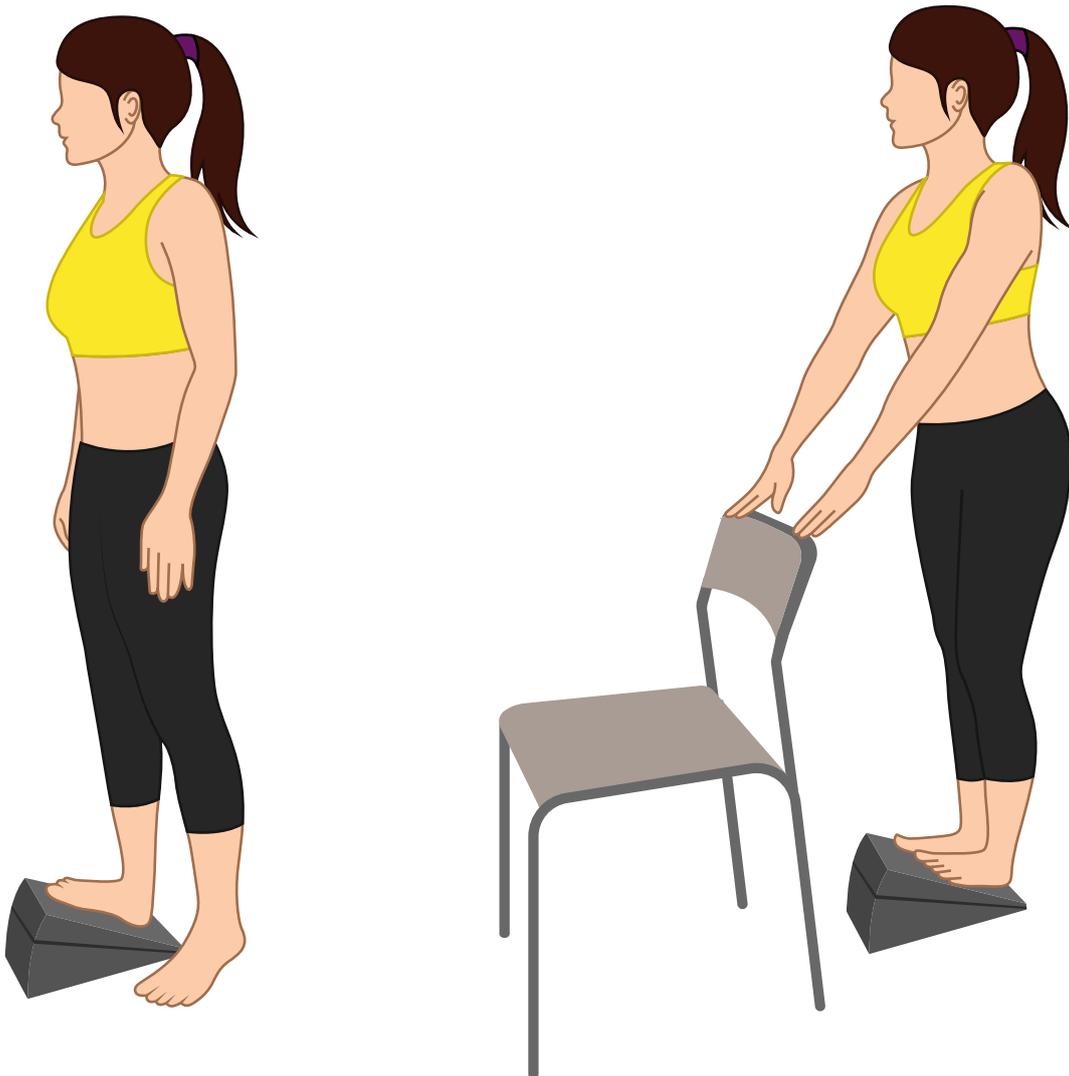
Übung 4

Für diese Umgestaltung der zweiten Übung ist es ratsam, einen Stuhl oder Tisch als Hilfsmittel zu verwenden, um sich abzustützen.

Sie sollten diese Version nicht verwenden, es sei denn, Sie sind bereits fortgeschritten und möchten eine sehr kräftige Dehnung erstellen.

Verwende einen dünnen und einen dicken Keil, um sie aufeinander zu legen. Dann stehen Sie sich mit einem Fuß wieder auf den Keil und legen Sie den anderen Fuß auf den Boden.

Du hast auch die Möglichkeit, den Keil gleichzeitig mit beiden Füßen zu besetzen. In diesem Fall ist es ratsam, sich am Tisch oder Stuhl abzustützen, da es andernfalls möglicherweise etwas wackelig wird.



Übung 5

Mit dieser Übung dehnt du deine Waden und die hintere Seite deiner Oberschenkel, genauso wie bei der vorherigen.

Stellen Sie zwei dünne Keile nebeneinander (falls Sie fortgeschritten sind, sollten Sie zwei dicke Keile haben) und legen Sie einen Stuhl mit etwas Abstand zu den Keilen vor sie. Der Stuhllehne zeigt auf die Keile.

Dann stehen Sie auf die beiden Keile und beugen Sie sich langsam vorwärts, bis Sie sich auf der Lehne des Stuhls stützen können. Es ist dabei von Bedeutung, dass du die Beine kontinuierlich durchstreckst.

Je weiter Sie Ihren Oberkörper vorwärts bewegen, desto stärker wird die Dehnung. Es ist wichtig, dass du deinen Oberkörper nicht weiter nach vorne führst, je weiter du dein Gesäß nach hinten streckst.

Halten Sie die Position für 25 bis 45 Sekunden. Richten Sie sich dann schrittweise wieder auf und schütteln Sie leicht die Beine



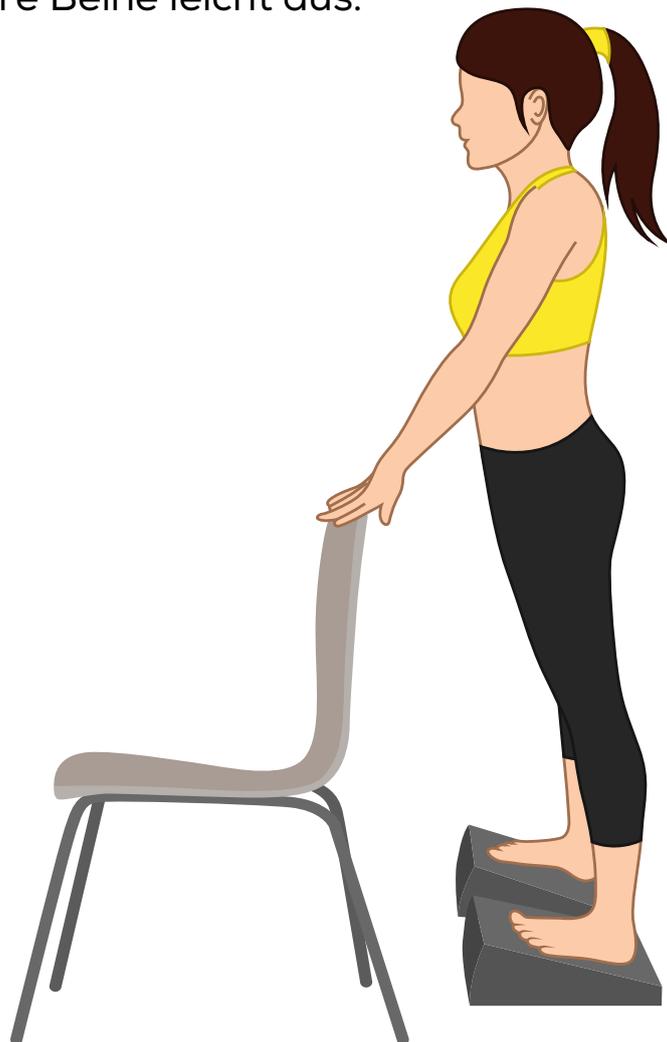
Übung 6

In dieser Übung wird der große Wadenmuskel dehnt.

Stellen Sie zwei dünne Keile nebeneinander (falls Sie fortgeschritten sind, sollten Sie zwei dicke Keile haben) und legen Sie einen Stuhl mit etwas Abstand zu den Keilen vor sie. Der Stuhllehne zeigt auf die Keile.

Stellen Sie sich nun einfach auf die beiden Keile und bewegen Sie Ihr Becken ein wenig nach vorn, bis Sie eine Dehnung in der Wade spüren können. Dabei stützen Sie sich am Stuhl. Sobald sich die Dehnung in der Wade verringert, bewegen Sie Ihr Becken weiter nach vorn, bis Sie spüren, dass sich die Dehnung wieder verstärkt. Es ist dabei von Bedeutung, dass deine Füße ständig vollständig auf den Keilen liegen und dass du die Hacken nicht entfernst.

Du wiederholt diesen Vorgang für etwa 3 bis 4 Minuten. Nach Ablauf der Zeit schütteln Sie Ihre Beine leicht aus.



Übung 7

Diese Übung dient der Dehnung der Rückseite deiner Oberschenkel.

Stellen Sie zwei dünne Keile nebeneinander (falls Sie fortgeschritten sind, sollten Sie zwei dicke Keile haben) und legen Sie einen Stuhl mit etwas Abstand zu den Keilen vor sie. Der Sitzbereich des Stuhls richtet sich auf die Keile.

Dann legen Sie sich auf die beiden Keile und verbiegen Sie Ihre Knie ein wenig. Deine Knie befinden sich ständig in dieser gebeugten Haltung. Jetzt beugt ihr euch langsam vorwärts, bis ihr euch auf dem Stuhlsitz abstützen könnt. Je mehr Sie Ihren Oberkörper nach unten bewegen, umso stärker wird die Dehnung.

Halten Sie die Position für 25 bis 45 Sekunden. Richten Sie sich langsam wieder auf und schütteln Sie leicht die Beine.

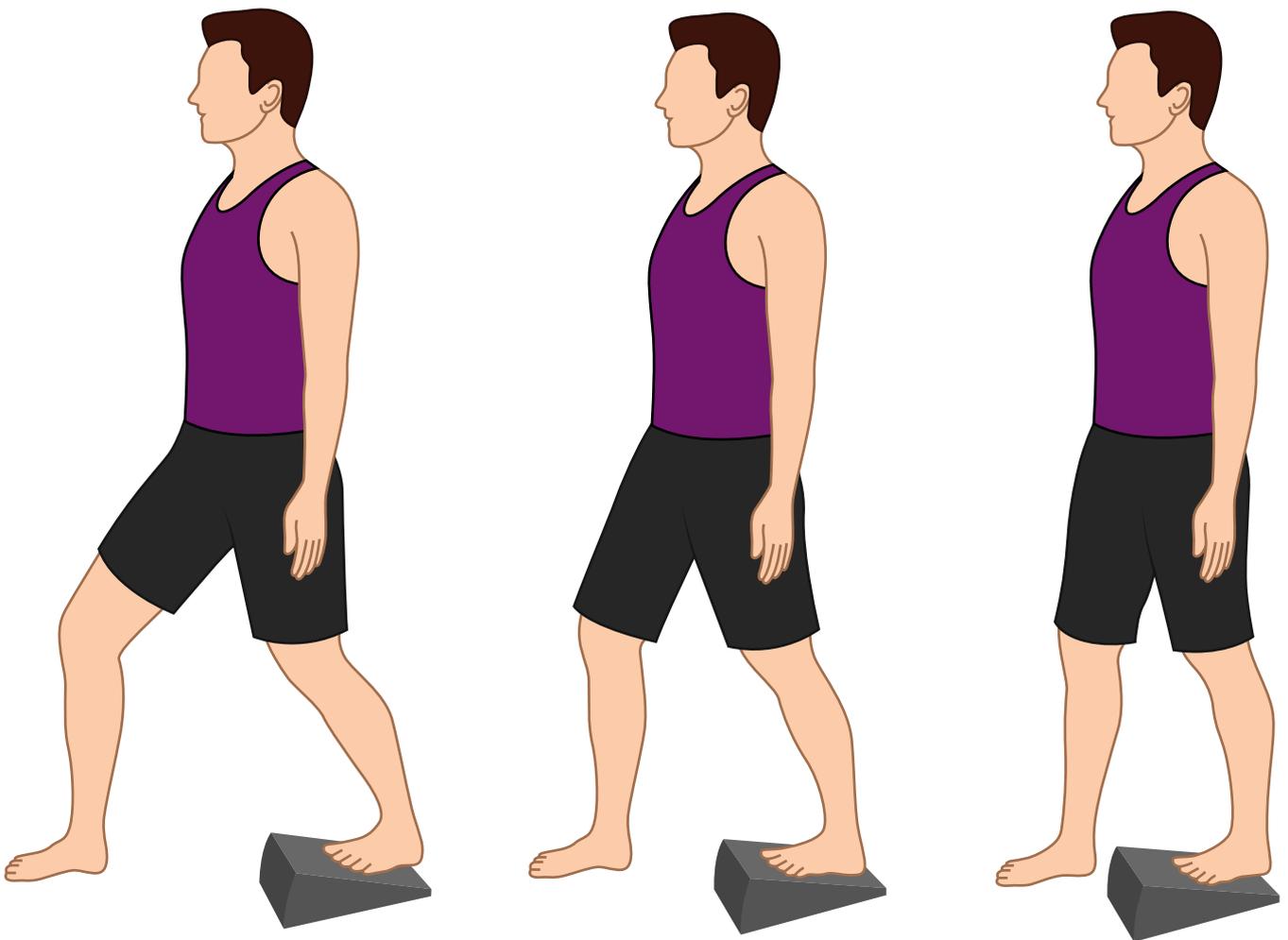


Übung 8

Auch diese Übung ermöglicht es dir, die Wadenmuskulatur in Schritten zu dehnen.

Nehmen Sie einen dünnen Keil (oder einen dicken, wenn Sie fortgeschritten sind) und legen Sie einen Fuß auf den Keil. Dann bewegst du dich mit deinem anderen Fuß etwas nach vorne. Jetzt sollten Sie eine leichte Strecke fühlen. Verweile auf diese Weise für etwa 30 Sekunden. Dann erhöhe deinen Schritt nach vorne, um die Dehnung zu intensivieren. Du verweilst trotzdem etwa 30 Sekunden. Du wiederholst diesen Ablauf bis zur Erreichung der maximalen Dehnung, die du dir vorstellen kannst. Es ist dabei von Bedeutung, dass dein Fuß ständig vollständig auf dem Keil bleibt und dass du die Hacke nicht abziehst.

Dann zieh dein Standbein um und leite den Ablauf noch einmal durch.



Übung 9

Diese Übung ermöglicht es dir, nicht nur den großen Wadenmuskel, sondern auch die tiefliegende Wadenmuskulatur gezielt zu dehnen.

Stellen Sie zwei dünne Keile nebeneinander (falls Sie fortgeschritten sind, sollten Sie zwei dicke Keile haben) und legen Sie einen Stuhl mit etwas Abstand zu den Keilen vor sie. Der Stuhllehne zeigt auf die Keile.

Dann stehen Sie sich auf die beiden Keile und beugen Sie Ihre Knie, bis Sie eine Dehnung in Ihrer Wade fühlen. Die Dehnung sollte hauptsächlich im Achillessehnenbereich spürbar sein. Wenn sich die Dehnung in der Wade verringert, verstärken Sie die Kniebeugung, bis Sie spüren, dass sich die Dehnung wieder verstärkt. Es ist entscheidend, dass Ihre Oberschenkel und Ihr Becken stets in ihrer vertikalen Position bleiben.



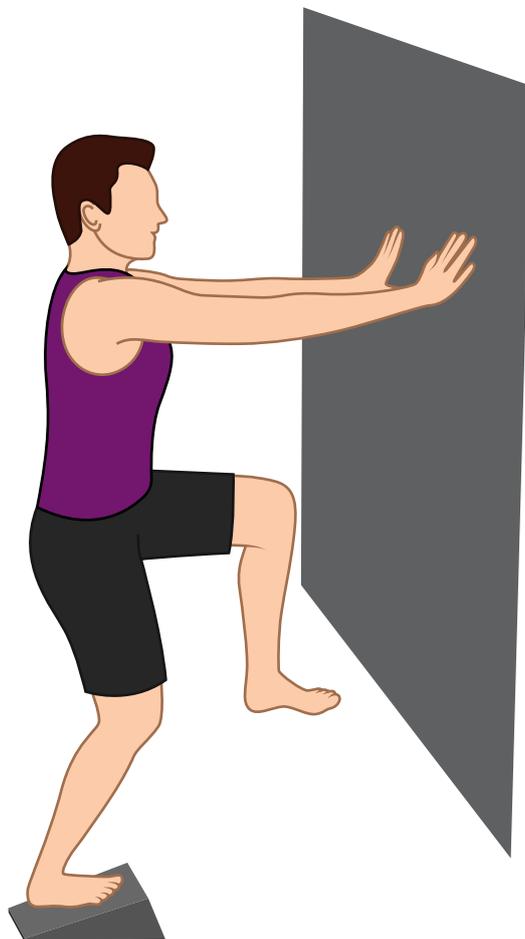
Übung 10

Diese Übung ist eine modifizierte Version der vorherigen Übung. Mit dieser Übung kannst du die Dehnung der tiefen Wadenmuskulatur noch stärker verstärken.

Wenn du fortgeschritten sein solltest, solltest du einen dicken Keil verwenden, der etwa 45 oder 50 cm vor einer Wand positioniert werden sollte.

Dann steht du dich auf den Keil mit einem Fuß und beugst das Knie des dazugehörigen Beins. Beim Halten des anderen Beins vor deinem Körper bildet sich ein Winkel von 90 Grad zwischen Ober- und Unterschenkel. Du ziehst deine Hände an die Wand. Wenn sich die Dehnung in der Wade verringert, intensivieren Sie die Kniebeugung, bis Sie spüren, dass sich die Dehnung wieder verstärkt.

Wiederhole diesen Vorgang für einen Zeitraum von 2 bis 3 Minuten, dann ändere das Standbein.



Abschlussworte

Wir sind zuversichtlich, dass dir unsere Übungsauswahl gefallen hat und dass du beim Ausprobieren viel Freude hast.

Natürlich wünschen wir uns auch, dass du mit unserem Wadendehner Set glücklich bist. Wir würden uns freuen, wenn Sie uns in Form einer Amazon-Bewertung Ihre Erfahrungen mit dem Set mitteilen würden. Auf diese Weise können Sie uns auf unserem Weg helfen.

Falls Sie weitere Fragen oder Vorschläge zu einem unserer Produkte oder Probleme haben, zögern Sie nicht, uns jederzeit unter

Support@qualityden.com

QualityDen