

DE
GB
FR

Vira

WADENDEHNER
CALF STRETCHER
ÉTIREURS DE MOLLETS

Made in Germany




Skandika

Inhalt

- 04 Einleitung
- 04 Wichtige Hinweise & allgemeine Informationen
- 04 Informationen vor der Benutzung
- 04 Sicherheitshinweise & Handhabung
- 05 Beispielübungen



Art.-Nr.: SF-3452
Name: Vira Wadendehner
PO-Nr.: 1000321

Importeur
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen, Deutschland

VIELEN DANK FÜR DEINEN EINKAUF DES SKANDIKA VIRA WADENDEHNER

Lies dir die Anleitung sorgfältig durch und halte dich an die Vorgaben, um das optimale Ergebnis zu erzielen. Die Anweisungen wurden erstellt, um dir das beste Erlebnis zu ermöglichen und für eine möglichst hohe Sicherheit bei der Montage und Benutzung zu sorgen.

WICHTIGE HINWEISE

- Aufgrund der natürlichen Eigenschaften von Holz können während der Benutzung Geräusche auftreten.
- Unterschiede in Farbe und Form sind bei Holz natürlich und stellen keinen Mangel dar.
- Das Höchstgewicht von 150 kg darf niemals überschritten werden.
- Nicht für den Outdoorbereich oder Nässe geeignet.

Höhe:	20 cm	Gewicht:	3,5 kg
Breite:	36,5 cm	Material:	Birke
Tiefe:	40 cm		

VOR DER BENUTZUNG

- Suche dir eine freie Fläche, um alle Teile vorsichtig aus der Verpackung zu nehmen.
- Vergewissere dich vor jeder Benutzung, dass sich der Artikel in einem unbeschädigten Zustand befindet.
- Nutze deinen Wadendehner nur mit geeigneten Sportschuhen, um ein Wegrutschen zu vermeiden.

SICHERHEITSHINWEISE & HANDHABUNG

- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für die Benutzung von Jugendlichen oder Erwachsenen mit entsprechender physischer Gesundheit vorgesehen.
- Die Verwendung von Ersatzteilen, die nicht original sind, kann zu Gefahren führen.
- Selbstständige Veränderungen an dem Gerät können zu Einschränkungen und Gefahren bei der Benutzung führen.
- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den vorgesehenen Zweck zu verwenden.
- Konsultiere vor der Benutzung einen Arzt und stelle sicher, dass dein gesundheitlicher Zustand die Benutzung des Gerätes zulässt. Eine falsche körperliche Benutzung kann zu Beeinträchtigungen der Gesundheit führen.
- Benutze beim Dehnen immer ein Hilfsmittel zum Abstützen deiner Hände.
- Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Verwende für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

- Bitte bewahre diese Anleitung an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.
- **WARNUNG:** Sturzgefahr – nur für die vorgesehene Nutzung verwenden. Kinder unter 14 Jahren sollten das Produkt nur unter Aufsicht eines Erwachsenen nutzen.
- **ACHTUNG:** Gefahr des Einklemmens von Fingern und Händen – vermeide es, Hände und Finger in bewegliche Teile zu stecken.
- Nicht geeignet für Schwangere oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt.
- Höre auf deinen Körper und absolviere nur Übungen, wenn du keine Schmerzen oder Verletzungen hast.
- Vermeide übermäßige Feuchtigkeit und extreme Temperaturen, um Schäden am Holzmaterial zu verhindern.
- Beginne mit den Übungen nur, wenn sich das Trainingsgerät auf einem rutschfesten und stabilen Untergrund befindet.
- Im Falle von Problemen wenden Sie sich bitte an unseren Kundenservice unter: service@skandika.de

BEISPIELÜBUNGEN

Welche Übungen kann ich mit dem Wadendehner ausführen?

Mithilfe unseres Wadendehners hast du eine große Auswahl an Übungen, um lästigen Knie- & Wadenschmerzen den Kampf anzusagen.

Hier sind 3 Übungen, die dir dabei helfen, deine Schmerzen zu verringern und dir im besten Fall ein schmerzfreies Leben ermöglichen:

Übung 1: Zehenstrecker

Diese einfache, wirksame Übung dehnt die gesamte Beinrückseite und die Bauchmuskulatur.

Vorbereitung:

Stelle dich mit den Füßen hüftbreit auseinander auf den Wadendehner, sodass deine Fußspitzen erhöht sind. Halte den Oberkörper aufrecht und gehe mit dem unteren Rücken leicht ins Hohlkreuz. Strecke die Arme über den Kopf, schau geradeaus und spanne die Körpermitte an.

Durchführung:

Beuge deinen Oberkörper so weit wie möglich nach vorne, während du die Hände in Richtung deiner Zehen bewegst. Achte darauf, den Rücken gerade und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule zu halten. Beuge die Knie nur minimal, um die hintere Beinmuskulatur intensiver zu dehnen. Halte die Position kurz, kehre dann in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung.

Tipp:

Atme beim Aufrichten ein und beim Vorbeugen aus. Führe die Übung langsam aus, um die Spannung in den Bein- und Rumpfmuskeln zu bewahren.

Übung 2: Achillessehnen-Dehnung

Diese einfache Übung dehnt die Waden und insbesondere die Achillessehne, was Entzündungen vorbeugen kann.

Vorbereitung:

Stelle den linken Fuß auf den Wadendehner, sodass die Fußspitze erhöht ist. Der rechte Fuß bleibt auf dem Boden, beide Knie leicht gebeugt.

Durchführung:

Schiebe das linke Knie langsam nach vorne, bis du eine intensive Dehnung in der Achillessehne spürst. Halte diese Position kurz, kehre dann in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung. Wechsle nach 5-10 Wiederholungen die Position der Füße.

Tipp:

Führe die Übung langsam aus und schiebe das Knie nicht zu weit nach vorne. Bei Bedarf kannst du dich mit der Hand an einer Wand oder einem Tisch abstützen.

Übung 3: Quad Squat

Bei dieser fortgeschrittenen Form der Kniebeuge sind die Fersen erhöht, was eine tiefere Beugung der Knie ermöglicht und gezielt den Quadrizeps stärkt.

Vorbereitung:

Stelle deine Füße schulterbreit auf den Wadendehner, sodass die Fersen erhöht sind. Beuge deine Knie leicht, strecke die Arme gerade nach vorne und spanne die Rumpfmuskulatur an.

Durchführung:

Gehe langsam mit geradem Rücken so tief wie möglich in die Hocke. Schiebe dabei das Becken nach hinten und die Knie nach vorne, sodass sie über die Fußspitzen hinausragen. Halte die Position kurz, kehre dann in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung.

Tipp:

Achte darauf, das Gewicht hauptsächlich auf den Fersen zu halten, und schiebe die Knie leicht nach außen, um eine stabile Haltung zu gewährleisten.

Contents

- 08 Introduction
- 08 Important notes & general information
- 08 Information before use
- 08 Safety instructions and handling
- 09 Example exercises

THANK YOU FOR PURCHASING THE SKANDIKA VIRA CALF STRETCHER

Read the instructions carefully and follow them to achieve the best result. The instructions have been created to give you the best experience and to ensure the highest possible level of safety during installation and use.

IMPORTANT NOTES

- Due to the natural properties of wood, noise may occur during use.
- Differences in colour and shape are natural in wood and do not constitute a defect.
- The maximum weight of 150 kg must never be exceeded.
- Not suitable for outdoor use or in wet conditions.

Height: 20 cm

Weight: 3.5 kg

Width: 36,5 cm

Material: Birch

Depth: 40 cm

BEFORE USE

- Find an open area to carefully remove all parts from the packaging.
- Before each use, make sure that the device is in an undamaged condition.
- Only use your calf stretcher with suitable sports shoes to avoid slipping.

SAFETY INSTRUCTIONS AND HANDLING

- The training device is intended exclusively for use by young people or adults in good physical health.
- The use of non-original spare parts can lead to hazards.
- Independent modifications to the device can lead to restrictions and hazards during use.
- The training device may only be used for its intended purpose.
- Consult a doctor before use and make sure that your state of health allows you to use the device. Incorrect physical use can lead to health problems.
- Always use an aid to support your hands when stretching.
- After each workout, the device should be wiped clean with a damp and fresh cloth. Never use aggressive or corrosive cleaning agents for cleaning.

- Please keep these instructions in a suitable place so that you can refer to them if necessary.
- **WARNING:** Danger of falling – use only for the intended use. Children under 14 years of age should only use the product under adult supervision.
- **CAUTION:** Risk of fingers and hands getting caught – avoid putting hands and fingers in moving parts.
- Not suitable for pregnant women or people with health restrictions without prior consultation with a doctor.
- Listen to your body and only do exercises when you are not in pain or injured.
- Avoid excessive moisture and extreme temperatures to prevent damage to the wooden material.
- Only start exercising when the training device is on a non-slip and stable surface.
- In case of problems, please contact our customer service at service@skandika.de

EXAMPLE EXERCISES

What exercises can I do with the calf stretcher?

With the help of our calf stretcher, you have a wide range of exercises to combat annoying knee and calf pain.

Here are 3 exercises that will help you reduce your pain and, in the best case scenario, give you a pain-free life:

Exercise 1: Toe stretcher

This simple, effective exercise stretches the entire back of the legs and the abdominal muscles.

Preparation:

Stand on the calf stretch with your feet hip-width apart so that the tops of your feet are raised. Keep your upper body upright and arch your lower back slightly. Stretch your arms above your head, look straight ahead and engage your core.

Execution:

Bend your upper body forwards as far as possible while moving your hands towards your toes. Make sure to keep your back straight and your head in line with your spine. Bend your knees only minimally to stretch the back leg muscles more intensively. Hold the position briefly, then return to the starting position and repeat the exercise.

Tip:

Breathe in as you straighten up and out as you bend forwards. Perform the exercise slowly to maintain tension in the leg and core muscles.

Exercise 2: Achilles tendon stretch

This simple exercise stretches the calves and especially the Achilles tendon, which can prevent inflammation.

Preparation:

Place your left foot on the calf stretcher so that the tip of your foot is raised. The right foot remains on the floor, both knees slightly bent.

Execution:

Slowly push your left knee forwards until you feel an intense stretch in your Achilles tendon. Hold this position briefly, then return to the starting position and repeat the exercise. Change the position of your feet after 5-10 repetitions.

Tip:

Perform the exercise slowly and do not push your knee too far forwards. If necessary, you can support yourself with your hand on a wall or table.

Exercise 3: Quad Squat

In this advanced form of squat, the heels are elevated, which allows the knees to bend deeper and specifically strengthens the quadriceps.

Preparation:

Place your feet shoulder-width apart on the calf stretch so that your heels are raised. Bend your knees slightly, stretch your arms straight forwards and tense your core muscles.

Execution:

Slowly squat down as low as possible with your back straight. Push your pelvis backwards and your knees forwards so that they protrude over the tops of your feet. Hold the position briefly, then return to the starting position and repeat the exercise.

Tip:

Make sure to keep your weight mainly on your heels and push your knees slightly outwards to ensure a stable posture.

Contenu

- 12 Introduction
- 12 Remarques importantes & informations générales
- 12 Informations avant l'utilisation
- 12 Consignes de sécurité & manipulation
- 13 Exemples d'exercices

MERCI D'AVOIR ACHETÉ L'ÉTIREUR DE MOLLETS SKANDIKA !

Lisez attentivement les instructions et respectez les consignes afin d'obtenir le meilleur résultat possible. Les instructions ont été rédigées pour te permettre de vivre la meilleure expérience possible et pour assurer la plus grande sécurité possible lors du montage et de l'utilisation.

REMARQUES IMPORTANTES

- En raison des propriétés naturelles du bois, des bruits peuvent apparaître pendant l'utilisation.
- Les différences de couleur et de forme sont naturelles dans le bois et ne constituent pas un défaut.
- Le poids maximum de 150 kg ne doit jamais être dépassé.
- Ne convient pas à l'extérieur ou à l'humidité.

Hauteur :	20 cm	Poids :	3,5 kg
Largeur :	36,5 cm	Matériau :	Bouleau
Profondeur :	40 cm		

AVANT L'UTILISATION

- Trouvez un endroit dégagé pour sortir avec précaution tous les éléments de leur emballage.
- Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'article est en bon état.
- N'utilisez votre extenseur de mollet qu'avec des chaussures de sport adaptées afin d'éviter qu'il ne glisse.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ & MANIPULATION

- L'appareil d'entraînement est exclusivement destiné à être utilisé par des adolescents ou des adultes en bonne santé physique.
- L'utilisation de pièces de rechange qui ne sont pas d'origine peut entraîner des risques.
- Toute modification apportée à l'appareil par l'utilisateur peut entraîner des restrictions et des risques d'utilisation.
- L'appareil d'entraînement doit être utilisé exclusivement pour l'usage prévu.
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil et assurez-vous que votre état de santé vous permet de l'utiliser. Une mauvaise utilisation physique peut avoir des conséquences néfastes sur la santé.
- Utilisez toujours un accessoire pour soutenir vos mains lors des étirements.
- Après chaque entraînement, l'appareil doit être essuyé avec un chiffon humide et frais. N'utilisez jamais de produits agressifs ou corrosifs pour le nettoyage.

- Veuillez conserver ces instructions dans un endroit approprié afin de pouvoir les consulter en cas de besoin.
- **AVERTISSEMENT** : Risque de chute - utiliser uniquement pour l'usage prévu. Les enfants de moins de 14 ans ne doivent utiliser le produit que sous la surveillance d'un adulte.
- **AVERTISSEMENT** : risque de se coincer les doigts et les mains - évitez de mettre les mains et les doigts dans les pièces mobiles.
- Ne convient pas aux femmes enceintes ou aux personnes ayant des problèmes de santé sans avoir consulté un médecin au préalable.
- Écoutez votre corps et ne faites des exercices que si vous n'avez pas de douleurs ou de blessures.
- Évitez l'humidité excessive et les températures extrêmes afin d'éviter d'endommager le bois.
- Ne commencez les exercices que si l'appareil d'entraînement se trouve sur une surface stable et antidérapante.
- En cas de problème, veuillez contacter notre service client à l'adresse suivante : service@skandika.de

EXEMPLES D'EXERCICES

Quels exercices puis-je faire avec l'extenseur de mollets ?

Grâce à notre extenseur de mollet, vous avez un large choix d'exercices pour lutter contre les douleurs gênantes aux genoux et aux mollets.

Voici 3 exercices qui vous aideront à réduire la douleur et, dans le meilleur des cas, à vivre sans douleur :

Exercice 1 : Extension des orteils

Cet exercice simple et efficace étire tout l'arrière des jambes et les muscles abdominaux.

Préparation :

Placez-vous sur l'extenseur de mollets, les pieds écartés de la largeur des hanches, de manière à ce que les pointes de vos pieds soient surélevées. Maintenez le haut du corps droit et creusez légèrement le bas du dos. Tendez les bras au-dessus de la tête, regardez droit devant vous et contractez le centre du corps.

Exécution :

Penchez le haut du corps aussi loin que possible vers l'avant tout en déplaçant les mains vers les orteils. Veillez à garder le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Fléchissez les genoux de façon minimale afin d'étirer plus intensément les muscles arrière des jambes. Maintenez la position pendant quelques instants, puis revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

Conseil :

Inspirez en vous redressant et expirez en vous penchant. Effectuez l'exercice lentement afin de maintenir la tension dans les muscles des jambes et du tronc.

Exercice 2 : Étirement du tendon d'Achille

Cet exercice simple étire les mollets et notamment le tendon d'Achille, ce qui peut prévenir les inflammations.

Préparation :

Placez le pied gauche sur l'extenseur de mollets de façon à ce que la pointe du pied soit surélevée. Le pied droit reste au sol, les deux genoux légèrement fléchis.

Exécution :

Poussez lentement le genou gauche vers l'avant jusqu'à ce que vous sentiez un étirement intense dans le tendon d'Achille. Maintenez cette position pendant quelques instants, puis revenez à la position de départ et répétez l'exercice. Changez la position des pieds après 5 à 10 répétitions.

Conseil :

Effectuez l'exercice lentement et ne poussez pas le genou trop loin vers l'avant. Si nécessaire, vous pouvez vous appuyer sur un mur ou une table avec la main.

Übung 3: Quad Squat

Dans cette forme avancée de squat, les talons sont surélevés, ce qui permet une flexion plus profonde des genoux et renforce spécifiquement les quadriceps.

Préparation :

Placez vos pieds sur l'extenseur de mollets à la largeur des épaules, de manière à ce que les talons soient surélevés. Fléchissez légèrement les genoux, tendez les bras vers l'avant et contractez les muscles du tronc.

Exécution :

Accroupissez-vous lentement, le dos droit, aussi profondément que possible. Poussez le bassin vers l'arrière et les genoux vers l'avant pour qu'ils dépassent la pointe des pieds. Maintenez la position quelques instants, puis revenez à la position de départ et répétez l'exercice.

Conseil :

Assurez-vous de garder le poids principalement sur les talons et de pousser légèrement les genoux vers l'extérieur pour assurer une posture stable.

NOTES



Vertrieb & Service durch /
Sales & Service by /
Ventes et services par

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany

