

ANLEITUNG

RUND IN FORM

- Dehnungshilfe bei Yoga und Pilates Übungen
- Erhöht die Mobilität des gesamten Körpers
- Ermöglicht mehr Yoga Variationen
- Hilfsmittel zur einfacheren Ausführung der Übungen
- Belastbar bis max. 250 kg

ALLGEMEINE TRAININGSHINWEISE

- Vor der Yogapraxis sollte 2 Stunden lang keine Nahrung aufgenommen worden sein
- Vor der Praxis mit dem **deuser® Wheel** empfiehlt sich eine Aufwärmphase
- Halte die Endpositionen für 5 Atemzüge
- Wähle die Blickrichtung stets nackenfreundlich
- Bitte auf eine ebene Unterlage achten
- Fester Druck auf das Rad bewirkt eine höhere Stabilität
- Die Positionen sind jeweils links und rechts auszuführen

VORBEUGE 1

Schulter und Rückenstretch

Ausgangsposition: Fersensitz, Finger berühren das **deuser® Wheel**.



Ausatmend rolle vorwärts in eine Vorbeuge. Sanfter Druck mit Händen/Unterarmen in das **deuser® Wheel**. Einatmend wieder aufrichten.



VORBEUGE 2

Stretch Rückseite

Ausgangsposition: aufrechter Sitz, das **deuser® Wheel** zwischen den Unterschenkeln.



Ausatmend vorbeugen, Stirn auf dem **deuser® Wheel** ablegen, Beine aktiv in den Boden pressen, Füße geflext (alternativ Knie leicht anwinkeln).



VORBEUGE 3

Hüftöffnung und Rückenstretch/Stretch Rückseite, Beinrückseite

Ausgangsposition: Wie vorherige Position „Sitzende Vorbeuge“ hier mit angewinkeltem Bein.



Ausatmend rolle vorwärts, sanfter Druck in das **deuser® Wheel**, Schultern parallel zum Boden.



Lege im Sitzen den Fuß auf dem **deuser® Wheel** ab und ausatmend vorbeugen - Hände umfassen das **deuser® Wheel**.



VORBEUGE 4

Stretch Rückseite und Hüftöffnung

Ausgangsposition: Gegrätschter Sitz, Füße flexen, Hände auf dem **deuser® Wheel** liegend.



Ausatmend rolle in die Vorbeuge, Stirn auf dem **deuser® Wheel** ablegen, Hände fixieren das Rad, einatmend wieder aufrichten.



SEITBEUGE 1

Stretch Flanke mit Hüftöffnung

Ausgangsposition: **deuser® Wheel** außen auf Kniehöhe positionieren. Aus dem Vierfüßler lege Unterschenkelinnenseite (hier rechts) auf dem Rad ab, sanfter Druck in das **deuser® Wheel**.



Oberkörper aufrichten, Zehen zeigen nach oben, ausatmend in die seitliche Neigung.



SEITBEUGE 2

Stretch Flanke und Kräftigung Schultergürtel

Ausgangsposition:

deuser® Wheel auf Knie-höhe positionieren. Aus dem Vierfüßler lege Unterschenkel-innenseite (hier rechts) auf dem Rad ab, sanfter Druck in das **deuser® Wheel**.



Linke Hand, linkes Knie und **deuser® Wheel** bilden eine Linie auf der Matte, einatmend den rechten Arm über den Kopf strecken.

Möglich:
verstärkte Öffnung im Brustkorb durch Rückbeuge.



SEITBEUGE 3

Stretch Flanke

Ausgangsposition:

Positioniere im Sitzen das **deuser® Wheel** neben der Hüfte (hier rechts), lege das rechte Bein angewinkelt ab, strecke das linke Bein seitlich, Neigung des Oberkörpers nach rechts über das **deuser® Wheel**, rechter Arm gestreckt ab-gelegt, linker Arm wahlweise gestreckt nach oben, oder diagonal in den Raum.



STANDPOSITION 1

Stabilisierung, Core und Rücken/Drehung

Ausgangsposition:

Zuvor Hände am Boden, Ausfallschritt, positioniere das **deuser® Wheel** unter dem Oberschenkel, einatmend aufrichten, Hände gestützt auf vorderem Oberschenkel.



Aus der Ausgangsposition spanne Coremuskulatur an, Druck über hinteren Fuß in den Boden, einatmend gestreckte Vorbeuge, hebe die Arme in Verlängerung des Rückens, eine Linie von der hinteren Ferse bis zur Schulter.



Einatmend aufrichten, ausatmend Drehung (hier nach links), Schultern sinken lassen, Arme parallel zum Boden ausgestreckt. Einatmend zurück nach vorne drehen, ausatmend Hände zum Boden.



STANDPOSITION 2

Kräftigung Beinmuskulatur, Stretch Frontallinie

Ausgangsposition:

Positioniere im Ausfallschritt das **deuser® Wheel** oberhalb des Fußgelenks.

Wichtig:

vorderes Knie über dem Sprunggelenk. Einatmend richte Dich auf, Hände auf dem vorderen Oberschenkel positioniert, Rücken lang, Schultern sinken lassen.



Aus der Ausgangsposition einatmend die Arme nach oben strecken, wenn möglich Oberarme neben den Ohren positioniert, Schultern sinken lassen.



AUSGLEICHENDE POSITION

Dehnung Rückseite

Ausgangsposition:

Beginnend im Vierfußstand, positioniere das **deuser® Wheel** mittig unter dem Brustbein. Stelle die Zehen unter und strecke die Beine, ziehe das Becken nach oben, suche Kontakt mit dem Brustbein auf dem **deuser® Wheel**, Bauchmuskulatur aktiv, Fersen ziehen zum Boden.



STANDPOSITION 3

Hüftöffnung, Dehnung Körper Rückseite

Ausgangsposition:

Komme stehend in eine Grätsche, Fußsussenkanten parallel zum kurzen Rand der Matte. Ausatmend beuge Dich mit langem Rücken nach vorne unten. Positioniere das **deuser® Wheel** unter der Stirn (Nacken lang), Fingerspitzen seitlich vom **deuser® Wheel** abgestützt. Schultern ziehen Richtung Becken. Lösen der Position: Hände an die Hüften, Ellenbogen zur Decke, einatmend mit langem Rücken aufrichten.



STÜTZPOSITION

Kräftigung
Ausgangsposition:
Aus dem Vierfußstand, strecke das Bein nach hinten und positioniere den Fuß oberhalb des Fußgelenks auf dem deuser® Wheel. Spannung in Schultergürtel, Core und Beinen, strecke das freie Bein nach hinten oben.



Aufbau siehe Ausgangsposition. Bringe die Unterarme zu Boden, Ellenbogen schulterweit, Finger verschränken. Spannung in Schultergürtel, Core und Beinen. Strecke das freie Bein nach hinten oben.



Strecke das freie Bein nach hinten oben, führe das Knie über die Seite Richtung Oberarm.



TWIST 1

Kräftigung und Öffnung
Ausgangsposition:
Zuvor Hände am Boden, Ausfallschritt, positioniere das deuser® Wheel unter dem Oberschenkel.



Rechte Hand fest im Boden, Oberkörper (hier nach links) öffnen, linker Arm zieht nach oben, Rücken und Nacken gestreckt.



TWIST 2

Balance und Öffnung
Ausgangsposition:
Zuvor Hände am Boden, Ausfallschritt, positioniere das deuser® Wheel unter dem Oberschenkel, einatmend aufrichten, Hände gestützt auf vorderem Oberschenkel.



Einatmend die Arme nach oben strecken, ausatmend den Oberkörper (hier links) drehen, Arme auf Schulterhöhe strecken, Schultern sinken lassen.



TWIST 3

Hüftöffnung
Ausgangsposition:
Komme stehend in eine Grätsche, Fußaussekkanten parallel zum kurzen Rand der Matte. Ausatmend beuge Dich mit langem Rücken nach vorne unten.



Das deuser® Wheel vor dem (hier rechten) Fuß positioniert, ausatmend Oberkörper (hier rechts) drehen, dabei linken Unterarm/Handrücken auf dem Rad mit leichtem Druck nach unten ablegen. Rechter Arm zeigt nach oben.



HÜFTÖFFNUNG 1

Stretch Beininnenseiten
Ausgangsposition:
Das deuser® Wheel außen auf Kniehöhe positionieren. Aus dem Vierfüßler lege Unterschenkelinnenseite (hier rechts) auf dem Rad ab, sanfter Druck in das deuser® Wheel.



Rolle auf dem deuser® Wheel nach außen, Hände gehen mit nach außen und bleiben unter den Schultern.



HÜFTÖFFNUNG 2

Balance und Schulteröffnung
Ausgangsposition:
Zuvor Hände am Boden, Ausfallschritt, positioniere das deuser® Wheel unter dem Oberschenkel, einatmend aufrichten, Hände gestützt auf vorderem Oberschenkel.



Winkel das hintere Bein an, durch den Oberschenkel Druck in das deuser® Wheel abgeben. Wichtig: linkes Knie über Sprunggelenk, Core aktiv.



Führe den hier rechten Arm über die Seite nach hinten, verbinde Hand mit Fuß. Strecke den linken Arm nach oben.



RÜCKBEUGE 1

Stretch Beinvorderseite/intensiv

Ausgangsposition:

Im Heldensitz sind die Knie eng zusammen und die Fersen sind neben der Hüfte. Das **deuser® Wheel** mittig am Rücken. (Alternativ kann man erhöht auf einem Block sitzen).



Hände können das **deuser® Wheel** fixieren während der Rücken sich über das Rad nach hinten streckt. Hände in Namaste vor dem Brustkorb, Kinn zieht Richtung Brustbein.



Zuvor Fersensitz, das Rad mittig hinter dem Rücken, Becken leicht anheben, Hände fixieren das Rad und Rücken langsam nach hinten ablegen - als letztes kann der Kopf nach unten sinken, wenn möglich. Schultern ziehen weg von den Ohren.



RÜCKBEUGE 2

Schulteröffnung

Ausgangsposition:

Zuvor im Sitzen Füße aufstellen, Knie sind nur leicht angewinkelt. Das **deuser® Wheel** mittig hinter dem Rücken. Hände fixieren das Rad und Rücken nach hinten ablegen. Gesäß anheben und Kopf nach hinten sinken lassen, wenn möglich. Schultern ziehen weg von den Ohren. Sanfter Druck über die Fersen in den Boden.



Aufbau siehe Ausgangsposition. Arme gestreckt, auf Schulterhöhe nach aussen ablegen, Handinnenflächen zeigen nach oben. Sanfter Druck über die Fersen in Boden.



UMKEHRHALTUNG 1

Stretch

Ausgangsposition:

Positioniere das **deuser® Wheel** hinter dem Kopf auf der Matte. Aus der Rückenlage strecke die Beine nach oben, Arme liegen neben dem Oberkörper. Einatmend, ziehe die Beine hinter den Kopf und lasse die Füße auf das Rad sinken. Hände können gebunden werden. Hüfte über den Schultern positioniert.

Aufbau siehe Ausgangsposition. Arme gestreckt, auf Schulterhöhe nach aussen ablegen, Handinnenflächen zeigen nach oben. Sanfter Druck über die Fersen in Boden.



UMKEHRHALTUNG 2

Venöser Rückfluss

Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, strecke die Beine nach oben, positioniere das **deuser® Wheel** neben der Hüfte.



Einatmend, ziehe die Beine hinter den Kopf und lasse die Füße zum Boden sinken. Hüfte über der Schulter positioniert. Ziehe das **deuser® Wheel** mittig an den Rücken heran. Fixiere das Rad mit beiden Händen.



Hebe ein Bein nach dem anderen nach oben und lege den unteren Rücken auf dem **deuser® Wheel** ab, komme auf gleichem Weg heraus.



WAHRNHINWEISE

Bei der Verwendung des **deuser® Wheel** besteht ein nicht auszuschließendes Verletzungsrisiko. Jedem Anwender sollte bewusst sein, dass eine falsche Anwendung des **deuser® Wheel** gefährlich sein kann. Daher soll unbedingt vor Durchführung unbekannter und neuer Übungen Rücksprache mit einem Arzt oder Physiotherapeuten gehalten werden. Stellen Sie beim Auftreten von Schmerzen oder Beschwerden das Training mit dem **deuser® Wheel** umgehend ein und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Physiotherapeuten.

Diese Hinweise dienen nur zur Information. Deuser GmbH & Co KG haftet nicht für nachteilige Auswirkungen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit den Übungen oder Anweisungen stehen. Die Nutzung des **deuser® Wheel** ersetzt nicht den Besuch eines Arztes oder Physiotherapeuten.