



www.yowhee.eu

www.yowhee.yoga



...is your success to strength, mobility and recovery



# YoWheeL **GUIDE**

More than a YogaWheeL

Das YoWheeL unterstützt dich bei deinem täglichen Training mit  
• Stretching • Aktivierung und Mobilisierung • Stabilisierung • Entspannung



# YoWhee® YoWheelL

Material: PVC

Farbe: Grau, Weiß, Gold, Pink, Hellblau

Auflagefläche: 12 cm

Durchmesser: 31cm

Wandstärke: 1,5 cm

Gewicht: 3 kg

# YoWhee® YoWheelL

## „Tree“

Material: Buchenholz

extra breite Auflagefläche 15 cm

Extra dicke Wandstärke von 2 cm

Punktlast zu 150kg

Farbe: Natur Holz und geölt

Durchmesser: 30 cm

Wandstärke: 2 cm

Gewicht: ca 2 kg

**Extra Stabilität** durch eine **höhere Wandstärke**, verbesserte Auflagefläche durch **4,5 mm starke Matte\*** als **Fitness-Trainingsgerät** zusätzlich nutzbar, **kein billiger China Import! Handmade in Austria**. Es dient als Hilfsmittel in Sachen **Rückenbeugen (Backbends) und Faszien-Stretching**.

\* ÖKO-TEX Standard 100 P.1 Zertifikat (Baby-Standard) Prüf-Nr.48325 ÖTI Wien

www.yowhee.eu



# YoWhee® YoWheelL

Material: PVC

Farbe: Grau, Weiß, Gold, Pink, Hellblau

ab € 89,90

## YoWheelL „Tree“

Material: Buchenholz

Farbe: Natur Holz oder geölt

€ 99,90

www.yowhee.eu



## Hinweis

DE: Bevor Sie Übungen mit dem YoWHEEL machen, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt. Alle auf der Website oder in sonstigen Drucksorten und/oder Medien von YOWHEE® veröffentlichten Übungen und Informationen dienen rein als Information und verhindern oder heilen weder Erkrankungen noch andere medizinische oder körperliche Probleme. Bei Schmerzen, Schwindel, Unwohlsein oder sonstigen Schwierigkeiten jeglicher Art während Sie die Übungen, die auf der Website oder in sonstigen Drucksorten und/oder Medien von

YOWHEE® oder bei der generellen Benutzung des YoWHEELs haben, so stoppen Sie umgehend die Übungen. Jede Übung, die auf der Website oder in sonstigen Drucksorten und/oder Medien von YOWHEE® dargestellt oder veröffentlicht wird beinhaltet ein Verletzungsrisiko. Ein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht bei Anfängern und/oder unsachgemäßer Verwendung des YoWHEELs. YoWhee® haftet nicht für Ansprüche aus Verletzungen oder Schäden die aus dem Zusammenhang mit welchen Produkten auch immer von YoWhee® entstehen.

## Imprint

MallOne Entwicklungs- und Vertriebs GmbH  
Betriebsgebiet Nord 1  
A-3300 Ardagger Stift

Customerservice  
info@yowhee.eu

Marketing & Sales  
tanja@yowhee.eu

YoWhee® workshop  
workshop@yowhee.eu

YoWhee® Reseller  
reseller@yowhee.eu



# YogaWHEEL - YoWheelL

Take your practice to the next level



Coverphotos: © David Tufino Photography and Jessy Figueroa | hans-yoga.de

# Backbends

„Ich **verbiege** mich, um nicht zu **brechen**“

**Rückbeugen/Backbends** öffnen das Herz und fördern eine aufrechte Haltung. Hierbei wird der mittlere Teil der Wirbelsäule, also die Brustwirbelsäule, nach hinten gestreckt. Sie weiten den Brustkorb, die Lungen und den Herzbereich. Sie helfen dir die Brustwirbelsäule beweglicher zu machen und deine Rückenmuskulatur wird gestärkt. Gleichzeitig werden Teile der Vorderseite des Körpers, wie Brust- und Bauchmuskeln, Zwischenrippenmuskeln, die Leisten und die vordere Oberschenkelmuskulatur gedehnt.

# Stretching

„**Dehnung** vom Scheitel bis zur **Sohle**“

Du wirst beweglicher und gleichzeitig minderst du dein Verletzungsrisiko. Die Muskeln erholen sich schneller. Der Muskel wird stärker durchblutet und bekommen so mehr Nährstoffe, die die Regeneration fördern. Hält die Faszien geschmeidig und beweglich. Transportieren Giftstoffe aus der Muskulatur.

# Kraftaufbau

„**Take your practice** to the **next level**“

- Kräftigung von Armen und Beinen
- Starke Festigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Handgelenke
- Stabilisierung des gesamten Körpers
- Vorbereitung auf den Handstand

# Inversions

„**Invert yourself**“

**Umkehrhaltungen / Inversions** aktivieren die Muskeln und das Kreislaufsystem

- Beine werden durch Umkehrstellungen vom konstanten Druck der Schwerkraft entlastet
- verhindern die Ermüdung der Gehirnzellen und können Veränderungen an den Gehirngefäßen verringern.
- verbessern die Durchblutungsdynamik im Gehirn
- machen Wach
- stimuliert die Schilddrüse
- Können Krämpfe bei Menstruationsproblemen mildern

# Balancetraining

„**Find balance** in life“

- steigere deinen natürlichen Gleichgewichtssinnes
- besseres Körperbewusstsein dank gezielter Gleichgewichtsübungen
- fördert die Konzentration
- stimuliert die Tiefenmuskulatur

Bitte beachtet, bei allen an hier gezeigten Übungen gilt es, langsam, bewusst, achtsam und konzentriert zu arbeiten. Wenn du dir unsicher bist dann befrage lieber deinen Therapeuten oder Yogalehrer.



# YoWheeL - Handmade in Austria

is your success to strength, mobility and recovery

Zum Aufwärmen rolle mit dem Rücken über das YoWheeL, vorsichtig vor und zurück. Der Kopf schaut nach oben zur Decke, du steuerst die Bewegung mit deinen Beinen. Diese Übung dient dir zum Aufwärmen, außerdem spricht sie gleichzeitig deine Faszien etwas an. Dabei wird mit Hilfe des eigenen Körpergewichts Druck auf mögliche Verhärtungen in der Skelettmuskulatur ausgeübt. Dies löst Muskelverspannungen und steigert die Durchblutung. Mach diese Übung 3 bis 5 mal. Lass ruhig deine Hände auf der Matte, so ist es einfacher das Gleichgewicht zu halten. Ein Video dazu findest du auf

[www.yowhee.eu](http://www.yowhee.eu)

[www.yowhee.eu](http://www.yowhee.eu)

# YoWheeL POSE

BACKBENDS



Öffnet die Schultern



Streckung Wirbelsäule und Brustkorb



Dehnt die Quadrizeps



Entspannt die Wirbelsäule



## Open your HEART

Herzöffnung hat mit Mut, Vertrauen und Loslassen zu tun. Löst Blockaden im Oberbauch. Der Brustkorb wird gedehnt, die Wirbelsäule geschmeidig. Unterstützt die Rückenflexibilität. Alle Bereiche/der Chakren werden positiv stimuliert.

## Wusstest du,

dass ein wesentlicher Faktor in der Rückenschmerztherapie Yoga und das damit verbundene Dehnen ist? Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass es hier sehr gute Erfolge gibt und mittels Dehnungen sogar Entzündungen gelindert werden können. (Dr. Helene Langevin) Mit dem YoWheeL verpasst du deinem Rücken regelrecht eine Massage, die sogar Verspannungen lösen kann.

dass der Durchschnittsbürger einen mehr oder weniger ausgeprägten unbeweglichen Rundrücken hat? Er ist weit entfernt von einer plastisch beweglichen Brustwirbelsäule, aber eine Verdopplung bis Verdreifachung der Brustwirbelsäulen-Beweglichkeit ist innerhalb von sechs bis zwölf Monaten mit dem richtigen Rückbeugen-Training ist möglich. Das YoWheeL kann dir sicher und schonend dabei helfen.

open your body



Streckt und aktiviert die Faszien



Stärkt die Arme und Handgelenke, Beine, Po, Bauch und Rücken



## Rückenbeugen mit dem YoWheeL

- machen den Rücken flexibler
- entspannen die Muskulatur und lösen Verspannungen
- richten die Wirbelsäule aus
- mobilisieren die Schultern und den Hüftbeuger
- dehnen den Quadrizeps
- Strecken die Faszien
- Stärken die Thymusdrüse
- weiten den Brustkorb, die Lungen und den Herzbereich
- aktivieren das Herzchakra (Anahata Chakra)
- Rückbeugen wirken stark energetisch und können Angst in Selbstbewusstsein und Stärke umwandeln

**Rückenbeugen dehnen den gesamten vorderen Körperbereich. Die Beweglichkeit der gesamten Wirbelsäule wird angeregt, verbessert und erhalten. (LWS;BWS;HWS)**

# YoWheeL POSE

BACKBENDS

## Wusstest du,

dass sich dehnen aufs vegetative Nervensystem (Parasympathikus) auswirkt und deswegen entspannend wirkt? Gleichzeitig werden die Faszien aktiviert denn diese brauchen verschiedene Anforderungen um richtig zu funktionieren. Sie lieben Bewegung, Druck ebenso mechanischen Druck und Zug, und auch das mechanische Auspressen und Ausrollen das du mit dem YoWheeL gezielt ausüben kannst.

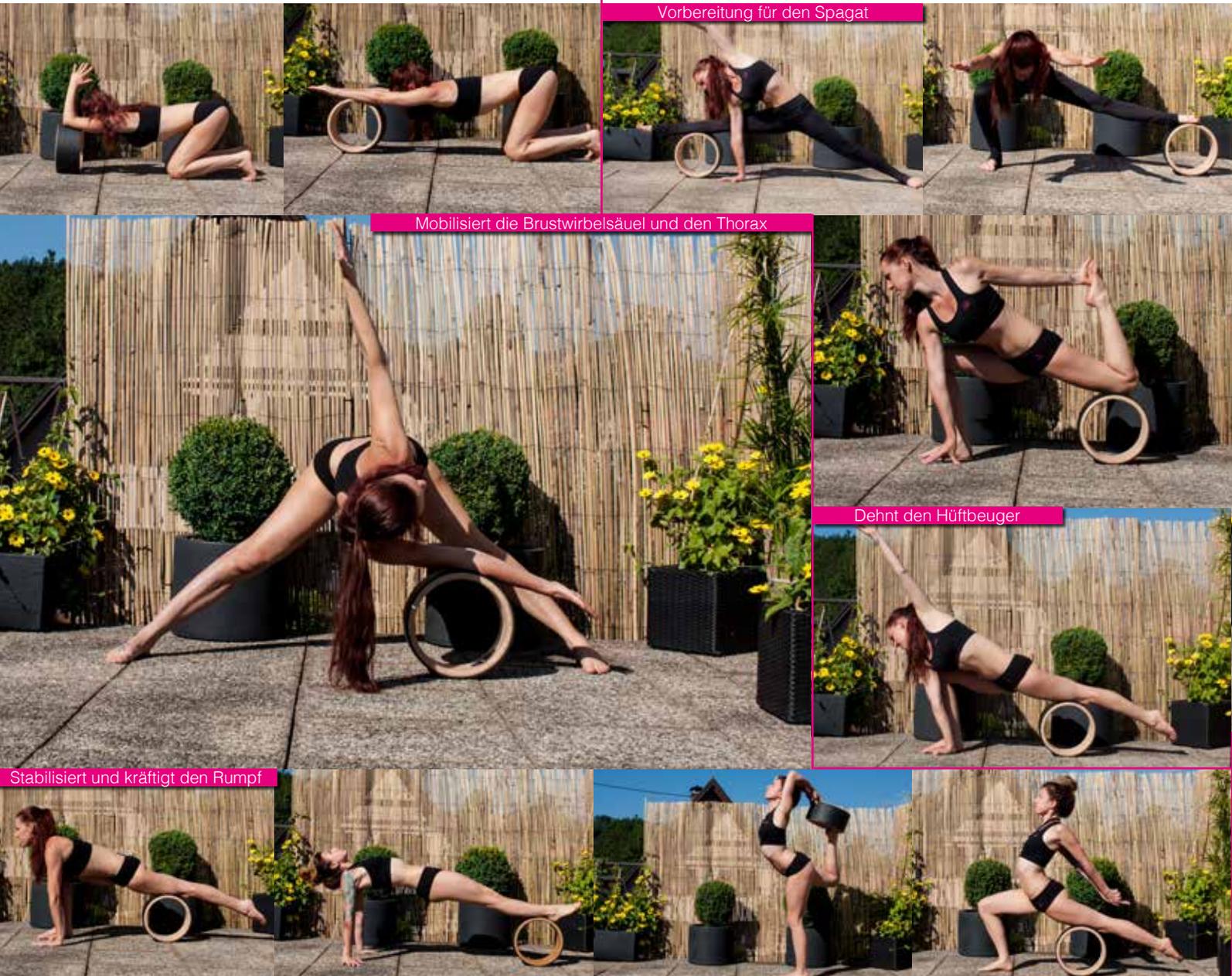
Yoga ist wie kaum ein anderes Trainingssystem, das die Aspekte Beweglichkeit und Stabilität, kombiniert mit Körperwahrnehmung und funktionellem Training verbindet. Durch den Einsatz vom YoWheeL werden auch komplexere Positionen Schritt für Schritt behutsam erarbeitet.

Mit dem YoWheeL kannst du sehr gut deinen Hüftbeuger dehnen. Ständiges Sitzen, oder kraftvolles Beugen des Hüftgelenkes wie z. B. Fahrradfahren, rudern oder reiten schränken mit der Zeit die Bewegung des Hüftgelenkes ein. Wie unten angeführt kannst du mittels YoWheeL und verschiedenen Positionen auf dem Wheel deine Hüfte öffnen und dehnen. Gleichzeitig stabilisiert und trainierst du deine Balance.

www.yowhee.eu

# YoWheeL POSE

## STRETCHING



## Stretching mit dem YoWheeL

Du wirst beweglicher und gleichzeitig minderst du dein Verletzungsrisiko. Die Muskeln erholen sich schneller. Der Muskel wird stärker durchblutet und bekommt so mehr Nährstoffe, die die Regeneration fördern. Hält die Faszien geschmeidig und beweglich. Transportieren Giftstoffe aus der Muskulatur.

train your body



Stärkt Rücken, Gesäß, Arme und Schultern



Vorbereitung auf den Handstand



Trainiert die Balance und seitlichen Bauchmuskeln



Dehnt Brustkorb, Becken und die Oberschenkelvorderseite



Kräftigt Arme, Handgelenke, Bauchmuskeln, dehnt den oberen Rücken

## Kraftaufbau mit dem YoWheeL

- Kräftigung von Armen und Beinen
- Starke Festigung der Bauchmuskulatur
- Kräftigung der Handgelenke
- Stabilisierung des gesamten Körpers
- Vorbereitung auf den Handstand

# YoWheeL POSE

CORE STRENGTH

## Wusstest du,

dass der Kopfstand als „Verjünger“ bezeichnet wird? Denn dieser verbessert die Durchblutung des Gehirns, des Kopfes und der Sinnesorgane (Augen, Nase, Ohren) und deines gesamten Nervensystems.

Der Schulterstand dehnt den Rückenstrecker (Longissimus), Kapuzenmuskel (Trapezius) und Nackenmuskel und stimuliert die tiefe Bauchatmung. Das YoWheeL hilft dir dabei diese Positionen auszuüben.

### Vorsicht mit Umkehrhaltungen / Inversions:

- Bei erhöhtem Blutdruck – Hypertonie
- Bei Venenthrombose oder -entzündungen
- Erhöhtem Augeninnendruck
- Grünem Star
- Schilddrüsenüberfunktion
- Tinnitus
- Entzündungen im Kopfbereich
- Problemen mit der Halswirbelsäule oder bei Schulterproblemen

www.yowhee.eu

# YoWheeL POSE

INVERSIONS



Stimuliert die tiefe Bauchatmung



Stärkung des Deltamuskels



Das YoWheeL unterstützt dich bei schwierigen Positionen



Verbesserung des gesamten Körpergefühls



## Inversions mit dem YoWheeL

Umkehrhaltungen / Inversions aktivieren die Muskeln und das Kreislaufsystem • Beine werden durch Umkehrstellungen vom konstanten Druck der Schwerkraft entlastet • verhindern die Ermüdung der Gehirnzellen und können Veränderungen an den Gehirngefäßen verringern. • verbessern die Durchblutungsdynamik im Gehirn • machen wach • stimulieren die Schilddrüse • können Krämpfe bei Menstruationsproblemen mildern

# find your balance

## Wusstest du,

dass das System der Balance auf einem Netz von Nervenrezeptoren basiert? Diese geben dem Gehirn permanent Auskunft darüber, welcher Teil des Körpers sich gerade wo im Raum befindet. Durch regelmäßiges Balance-Training entwickelt sich unser Kleinhirn weiter. Das Kleinhirn steuert unsere unbewussten Bewegungen.



Stimulation der Tiefenmuskulatur



Balance-Haltungen, fördern unsere Konzentration



## Balancetraining mit dem YoWheeL

- steigert deinen natürlichen Gleichgewichtssinn
- besseres Körperbewusstsein dank gezielter Gleichgewichtsübungen
- fördert die Konzentration
- stimuliert die Tiefenmuskulatur

# YoWheeL POSE

BALANCE

### Was spricht für das YoWhee® YoWheeL?

Unsere Yoga Wheels sind alle handgemacht in Österreich und somit ist jedes YoWheeL ein **Unikat** und kein billiges Massenprodukt aus China. Auch **das Design und Material** unterscheidet sich sichtlich von den **anderen „günstigeren“** Anbietern. **Nachhaltigkeit** und **umweltschonende** Verarbeitung stehen bei uns an erster Stelle. Selbst unsere Website wird **Co2 NEUTRAL** entwickelt und betrieben. Unser YoWheeL Tree trägt natürlich das **PEFC und FSC Zertifikat!**

### Wie erkenne ich jetzt ein originales YoWhee® YoWheeL?

Eigentlich ganz leicht;

1. **Das Material:** weichmacherfreies PVC
2. unsere Wheel's sind **um einiges dicker und stabiler** als andere Wheels.
3. Es ist mit **fast 3 kg** das schwerste und mit Sicherheit auch das **stabilste Yoga Wheel** auf dem Markt. Lediglich unser **Holz Yoga Wheel** ist mit knapp 2 kg etwas leichter.

### Wie kann das YoWhee® YoWheeL ökologisch nachhaltig sein obwohl es aus Kunststoff ist?

Kunststoff ist nicht gleich Kunststoff! Unser YoWheeL ist aus **weichmacherfreiem PVC** gefertigt, frei von jeglichen **Gefahrstoffen** und **absolut ungiftig**, frei von „**Halogenen**“ (so bezeichnet man die chemischen Elemente Fluor, Chlor, Brom und Jod). Frei von Blei und Schwermetallen. Unser YoWheeL ist daher besonders ressourcen- und umweltschonend und darüber hinaus wesentlich wirtschaftlicher als **andere Kunststoffe**. Was viele nicht wissen ist, dass Kunststoffe, die in der **EU hergestellt** werden, **strengen Kontrollen** unterliegen. Nicht wie in vielen anderen Ländern. Einige Länder haben so gut wie **keine Gesundheitsvorgaben**. Dort kann man problemlos Kunststoffprodukte produzieren lassen, die so in **Europa** niemand herstellen würde. In China werden zum Beispiel hochgiftige – und in der **EU verbotene Substanzen** – für die Plastikproduktion verwendet.

### Was ist jetzt der Unterschied zwischen unseren YoWhee® Yoga Wheels und günstigeren Anbietern?

Günstigere Anbieter verwenden kostengünstige Kunststoffe. Diese werden mittels Spritzgussverfahren in Massen hergestellt. Das verwendete Material ist leichter und verformt unter Belastung.

Aus Erfahrung unserer Kunden ist das Gewicht bei einem Yoga Wheel sehr wichtig, denn je leichter es ist, desto schwieriger sind z.B. Balanceübungen auszuführen. Der Halt auf einem leichten Yoga Wheel ist viel schwieriger als bei einem schwereren und stabileren Wheel. Jeder der das YoWheeL verwendet, wird sofort den Unterschied spüren.

Die ca. 6mm Auflagefläche bei den günstigeren Yoga Wheels ist weicher, aber dafür gibt diese bei Belastung so stark nach, dass man den harten Untergrund vom Yoga Wheel spürt. Dies kann unter gegebenen Umständen sogar etwas schmerzhaft sein.

Für unsere YoWhee® YoWheeL´s verwenden wir eine 4,5 mm dicke ÖKO-TEX Matte die richtig gut dämpft und das ergibt somit eine bessere und schmerzfreie Anwendung.

Wir haben uns bei der Entwicklung unseres YoWheeL´s mit den verschiedensten Materialien auseinander gesetzt und genau deswegen steht YoWhee® für nachhaltige Qualität statt billiger Quantität!

### Ist euer YoWhee® YoWheeL VEGAN?

JA! Unsere Yoga Wheel's sind natürlich **alle VEGAN!** Da wir sie selbst hier in Österreich produzieren wissen wir genau welche Materialien verwendet werden. Wir suchen diese mit Sorgfalt aus und deswegen ist hier auch der **KLEBER VEGAN!**

www.yowhee.eu



© Jessy Figueroa | www.hans-yoga.de

### Warum hans-yoga das YoWhee® YoWheeL empfiehlt:

1. Als Befürworter von sog. Functional Tools um Übungen exakter und effektiver auszuführen (verbunden mit einer genaueren bzw. individuellen Betreuung) bringt das YoWheeL eine ganze Bandbreite an Möglichkeiten mit. Sowohl für Yoga wie auch für andere Trainingsformen:

Z.B. Balance Training, Rumpf Training (Beweglichkeit & Stabilität), Zirkeltraining, Stretching der Muskeln wie auch des Faszien Gewebes.

2. Mit dem YoWheeL kann man unterstützend wie auch erweiternd Yoga Posen vorbereiten und /oder vertiefen. z.B. Stand Posen, Stütz Posen auf den Händen, Spagat Training

3. Der schönste aspekt am YoWheeL man kann sich spielerisch (also mit spaß verbunden vs. ernstes und seriöses Yoga bzw. hartes ernstes Training) ausprobieren. Da schöne ist man baut seine Hemmungen ab sich einfach mal nur zu bewegen, etwas dass in der heutigen Gesellschaft nicht mehr natürlich ist wie man an solche Aussagen hört: Oh Gott ist das gesund; Ich glaube ich kann das nicht etc.



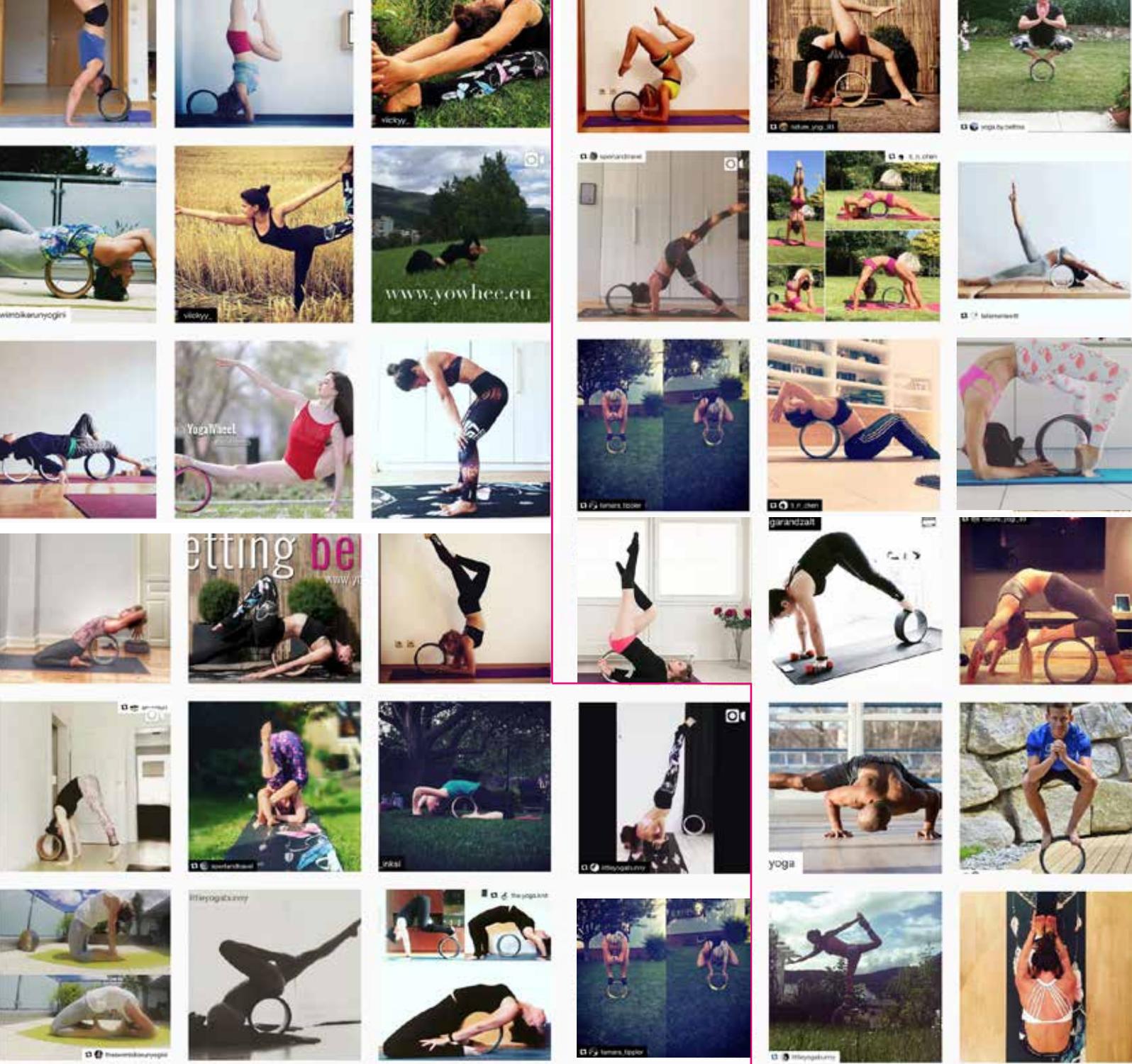
Produktion in Österreich



Mit LIEBE gemacht!



# Warum YoWheeL?



# HAPPY CUSTOMERS

Join the YoWhee® community  
[www.yowhee.eu](http://www.yowhee.eu)

#YoWhee #YoWheeL #YoWheeFashion  
 facebook.com/yowhee.eu Instagram.com/yowhee.eu

