

## YoWhee® YoWheeL „Tree“

Material: Buchenholz  
**extra breite** Auflagefläche 150mm  
Extra dicke Wandstärke von 2 cm  
Punktlast bis zu 150kg  
**Farbe: Natur Holz und Teak Holz**  
Durchmesser: 30cm  
Wandstärke: 20mm  
Gewicht: ca 2 kg



### Rückenbeugen mit dem YoWheeL

- machen den Rücken flexibler
- entspannen die Muskulatur
- richten die Wirbelsäule aus
- mobilisieren die Schultern und den Hüftbeuger
- dehnen den Quadrizeps
- Stärken die Thymusdrüse
- aktivieren das Herzchakra (Anahata Chakra)
- Stretchen die Faszien

### Was sind Rückbeugen im Yoga?

Rückbeugen 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.

Bitte beachtet, bei allen Rückbeugen gilt es, langsam, bewusst, achtsam und konzentriert zu arbeiten. Das YoWheeL hilft dir dabei diese Dehnungen schonend zu praktizieren, indem du dich vorsichtig mit dem Rücken auf das YoWheeL legst. So wird verhindert, dass sich die Brustmuskeln zusammenziehen und es hilft dabei, die Schultern nicht nach hinten und unten sinken zu lassen. Und so ganz nebenbei wird der Rücken flexibler, die Muskulatur entspannter, die Wirbelsäule neu ausgerichtet, die Schultern mobilisiert und Hüftbeuger und Quadrizeps gedehnt.



**Qualität aus Österreich**

## YoWhee® FAQ

### 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 erkenn ich jetzt ein originales YoWhee® YoWheel?

Eigentlich ganz leicht;  
1. **Das Material:** Buchenholz  
2. unsere Wheel's sind um **einiges dicker und stabiler** als andere Wheels.  
3. Es ist mit **fast 2 kg** mit Sicherheit das **stabilste Yoga Wheel** auf dem Markt.

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

Günstigere Anbieter verwenden **kostengünstige Mischkunststoffe** diese werden **mittels Spritzgussverfahren** in **Massen** hergestellt. Das verwendete Material ist **leichter und verformt** unter Belastung. Aus Erfahrung unserer Kunden ist **das Gewicht** beim einem Yoga Wheel sehr wichtig, je leichter es ist desto schwieriger sind **z.B Balance Übungen** auszuführen. Der halt auf einen **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 günstigen Yoga Wheels ist weicher, dafür gibt diese bei **Belastung so stark** nach, sodass 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 somit eine bessere und schmerzfreie Anwendung gegeben ist. Wir haben uns bei der Entwicklung unseres YoWheel's mit den verschiedensten Materialien auseinandergesetzt und genau deswegen steht **YoWhee® für nachhaltige Qualität statt billiger Quantität !**

### Ist euer YoWhee® YoWheel VEGAN?

JA! Unsere Yoga Wheel's sind **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!**



## Qualität aus Österreich