

SiWAVE Handbuch Polster & Matten



Made in
Germany



SiWAVE

SiWAVE Polster und Matten! **Die professionelle Ergänzung für:** **SiWAVE MULTI HOME, BASIC und PLUS.**

In unserem Trainingshandbuch bezüglich der **SiWAVE** Polster und Matten geben wir Ihnen nützliche Tipps und Anwendungsbeispiele, wie Sie Ihr **SiWAVE MULTI** Gerät ergänzend für Ihr Wohlergehen und Ihre Fitness einsetzen können.

Unsere Matten und Polster wurden von Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten speziell für den Ganzkörpereinsatz für die **SiWAVE MULTI** Geräte entwickelt. Nutzen Sie die Mehrwerte, Sie werden diese zu schätzen wissen. Durch Kombination mit den Polstern und Matten ergeben sich viele weitere Vorteile Ihres **SiWAVE MULTI** Geräts.

- Die Polster und Matten sind schwarz und für Sport, Relaxing, Therapie und Rehabilitation geeignet.
- Sie sind alle mit einem Reißverschluss ausgestattet.
- Die Polster und Matten sind handgenäht, gesteppt und aus robusten Kunstleder.
- Die Unterseite ist mit rutschfestem TMST in der Farbe Grau versehen.
- Eine Topp Qualität produziert in Deutschland!
- Die Härte der Matten wurde so entwickelt, dass sie die Schwingungen optimal weitergeben und so eine schonende, effektive Anwendung garantieren.

Sie können die Matten und Polster für **SiWAVE MULTI** Geräte mit oder ohne Gangway verwenden. Bitte beachten Sie hierbei die jeweils richtige Bestellnummer der Grundmatte, (bei **SiWAVE MULTI HOME** und **BASIC**: 4200 oder 4202, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4300 oder 4302), da diese mit Gangway höher ist, als bei dem Gerät ohne Gangway.

SiWAVE Polster

Sie können aus einem breiten Sortiment
Ihre eigene Zusammenstellung wählen!



SiWAVE

Mit dem Rücken auf das Gerät und die Matten liegen

Mit dem Rücken auf das Gerät und die Matten liegen, benötigte Artikel bei **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4200 oder 4202 und 4204, 4210, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4300 oder 4302 und 4304, 4310.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Lockerung des Rückens,
Faszientraining,
Arm- und Rückenverspannungen lösen,
Massageeffekt Rücken und Halspartie,
Lockerungen von Verspannungen am Halsbereich,
Schnellerer Abbau von Entzündungen,
Dehnübungen von Armen und Schulter.

Haltung/Position:

Rückenlage auf **SiWAVE**,
Rücken befindet sich auf der Plattform,
Kopf liegt auf dem Kissen locker auf.
Mit den Armen verschiedene Positionen
wählen, wie auflegen, strecken und dehnen.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 5 - 7 Min bei 8 - 10 Hz
Später ca. 12 - 15 Min bei 8 - 12 Hz

Auf einer Auflage stehen (Einbeinstand rechts und links)

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME, BASIC**: 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4306, 2-teilig mit Klettverschluss verbunden.

Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur,
Aktivierung und Stärkung der Tiefenmuskulatur,
Verbesserung der Koordination,
Verbesserung des Gleichgewichtsvermögens.

Haltung/Position:

Den Klettverschluss von einer Seite lösen und auf eine Plattenhälfte vom **SiWAVE MULTI** auflegen.
Grundstellung mit leicht gebeugten Knien, ein Bein anheben. Gewicht auf der gesamten Fußsohle des Standbeins verteilen.

Bewegungsausführung:

Standbein leicht beugen, Rumpfmuskulatur anspannen, Leichte Kniebeugung.
Knie bleibt hinter der Fußspitze, alle Richtungen frei bewegen,
dann Beinwechsel.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 5 – 7 Hz
Später ca. 3 – 5 Min bei 5 – 10 Hz

Beteiligte Muskulatur:

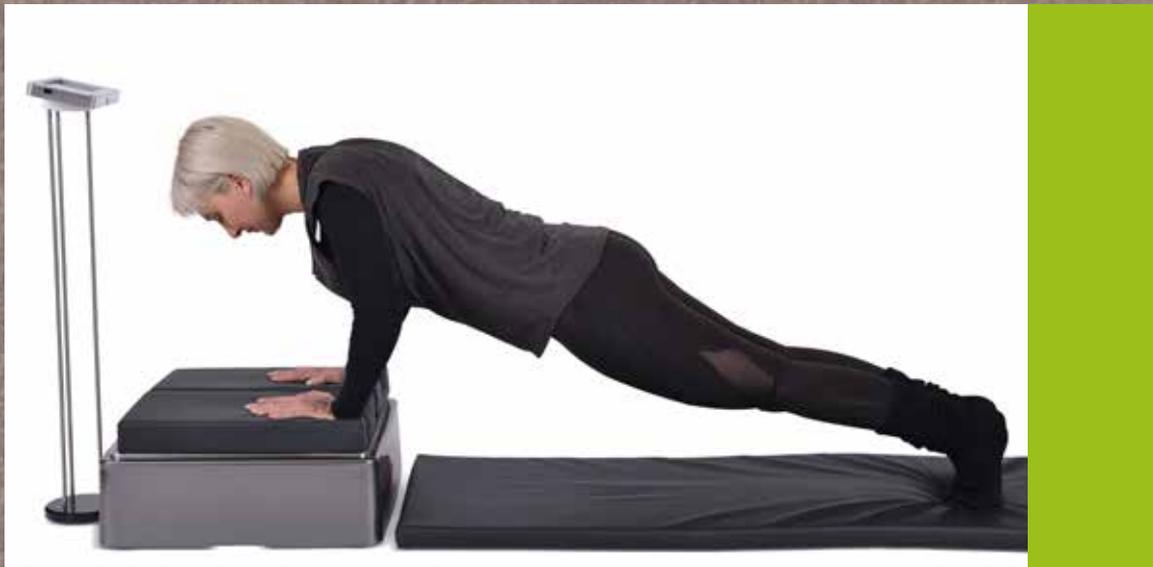
Oberschenkel
Gesäß
Wade



Made in
Germany

Liegestützen auf den Zehen

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME, BASIC**: 4204, 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4306, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung von Brust-, Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur.
Verbesserung der Körperspannung und Koordination.

Haltung/Position:

Hände schulterbreit auf **SiWAVE MULTI** legen, Brust auf Ellenbogenhöhe, Ellenbogen sind leicht gebeugt. Rücken ist gerade – Bauchmuskeln sind angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen.

Kinn ist eingezogen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Bewegungsausführung:

Nach unten absinken, Schultern und Brust auf Ellenbogenhöhe bringen.
Auf Bauchspannung achten.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 – 17 Hz

Später ca. 3 – 6 Min bei 12 – 20 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Brustmuskulatur
Trizeps
Schultermuskulatur
Rumpfmuskulatur

Liegestützen auf den Knien

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME, BASIC**: 4204, 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4306, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung von Brust-, Schulter-, Arm- und Rumpfmuskulatur.
Verbesserung der Körperspannung und Koordination,
Lockerung der Arme, Schulter und Rücken.

Haltung/Position:

Hände schulterbreit auf **SiWAVE MULTI** legen, Brust auf Ellenbogenhöhe.
Ellenbogen sind leicht gebeugt. Rücken ist gerade – Bauchmuskeln sind
angespannt, um die Körpermitte zu unterstützen.
Kinn ist eingezogen, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten.

Bewegungsausführung:

Nach unten absinken, Schultern und Brust auf Ellenbogenhöhe bringen.
Auf Bauchspannung achten. Je weiter die Knie vom **SiWAVE MULTI**
entfernt sind, desto intensiver und effektiver ist die Liegestütze.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 – 17 Hz
Später ca. 3 – 6 Min bei 12 – 20 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Brustmuskulatur
Trizeps
Schultermuskulatur
Rumpfmuskulatur

Made in
Germany

Unterarmstützen auf den Knien

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4204, 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4306, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur.
Lockerung der Arme, Schulter und Rücken.

Haltung/Position:

Ellenbogen unter Schulter auf dem **SiWAVE MULTI** positionieren, schulterbreit. Knie hüftbreit hinter dem **SiWAVE MULTI** positionieren (90°), Rücken ist gerade, Kopf in Verbindung der Wirbelsäule halten.

Bewegungsausführung:

Körperspannung in Bauch und Arme aufbauen.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 – 17 Hz
Später ca. 3 – 6 Min bei 12 – 20 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Bauchmuskulatur
Rücken
Schultermuskulatur
Rumpf

Unterarmstützen, einbeinig

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4204, 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4306, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur.
Lockerung der Arme, Schulter und Rücken.

Haltung/Position:

Ellenbogen unter der Schulter auf dem **SiWAVE MULTI** positionieren, schulterbreit. Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie, Körperspannung in Oberschenkel, Gesäß, Bauch und Arme aufbauen, Blick richtet sich gerade nach unten auf den Boden.

Bewegungsausführung:

Körper anheben und halten, Bein nach oben anheben, mind. 30 Sekunden halten, Beinwechsel.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 - 17 Hz
Später ca. 3 - 6 Min bei 12 - 20 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Bauchmuskulatur
Rücken
Schultermuskulatur
Rumpf

Unterarmstützen

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4204, 4206, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4306, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur.

Haltung/Position:

Ellenbogen unter Schulter auf dem **SiWAVE MULTI** positionieren, schulterbreit, Beine, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine gerade Linie. Körperspannung in Oberschenkel, Gesäß, Bauch und Arme aufbauen, Blick richtet sich gerade nach unten auf den Boden.

Bewegungsausführung:

Körper anheben und halten, mind. 30 Sekunden halten.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 12 - 17 Hz

Später ca. 3 - 6 Min bei 12 - 20 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Bauchmuskulatur
Rücken
Schultermuskulatur
Rumpf

Sitzend auf dem SiWAVE MULTI

(benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4208, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4308, 2 -teilig mit Klettverschluss verbunden.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Mobilisierung von Becken, unterer Rücken und Lendenwirbelsäule,
Bessere Durchblutung,
Faszienerkrankungen lösen,
Stärkung der Blasenmuskulatur,
Verbesserung der Darmfunktion,
Verbesserung bei Inkontinenz.

Haltung/Position:

Gesäß befindet sich auf dem 2 -teiligen Polster, Beine auf dem Boden,
gerade sitzen, Rücken gerade, aufrechte Sitzposition.

Bewegungsausführung:

Beine anheben und halten.
Beine auf dem Boden im
90° Winkel stellen.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 8 - 10 Hz
Später ca. 3 - 6 Min bei 8 - 17 Hz

Beteiligte Muskulatur:

Beckenbodenmuskulatur
Gesäßmuskulatur
Oberschenkelmuskulatur
Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur

**Made in
Germany**

Rückenlage - Unterschenkel auf dem SiWAVE MULTI

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4200 oder 4202 und 4218
oder 4220, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4300 oder 4302 und 4318 oder 4320.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Lymphödem,
Knieentzündungen mit Wasseransammlung,
Muskelschwäche und Entzündungen in den Beinen,
Diabetes.

Haltung/Position:

Rückenlage vor dem **SiWAVE MULTI**
Erhöhung des Polsters muss über min/max sein,
(eventuell Gerät drehen)
Die Kniekehle muss auf der Erhöhung des Polsters liegen,
Arme locker neben dem Körper liegen lassen.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 8 - 15 Hz
Später ca. 3 - 15 Min bei 8 - 17 Hz

Rückenlage - Unterschenkel auf dem 2 -teiligen Polster

benötigte Artikel **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4204, 4416 und 4208,
oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4304, 4416 und 4308.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Lymphödem,
Knieentzündungen mit Wasseransammlung,
Muskelschwäche und Entzündungen in den Beinen,
Entspannung für die Waden.

Haltung/Position:

Rückenlage vor dem **SiWAVE MULTI**,
Arme locker neben dem Körper liegen lassen,
Kopf liegt auf dem Kissen locker auf.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 1 - 3 Min bei 8 – 15 Hz
Später ca. 3 – 15 Min bei 8 – 17 Hz

Made in
Germany

SiWAVE

Rückenlage – Gesäßmuskulatur und unterer Rücken auf SiWAVE MULTI Gerät

benötigte Artikel bei **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4200 oder 4202 und 4204, 4412, 4416, oder bei **SiWAVE MULTI PLUS**: 4300 oder 4302 und 4304, 4412, 4416.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Lockerung des Rückens,
Faszientraining,
Massageeffekt unterer Rücken,
Lockerungen von Verspannungen.

Haltung/Position:

Waden auf Sitzpolster legen.
Gesäß/Beine 90°,
Gesäß und unterer Rücken befinden sich auf der
Plattform, Kopf liegt auf dem Kissen locker auf.

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 3 - 7 Min bei 8 - 10 Hz
Später ca. 12 - 15 Min bei 8 - 12 Hz

Sitzend auf dem Sitzpolster, Füße auf dem **SiWAVE MULTI** Gerät

benötigte Artikel bei **SiWAVE MULTI HOME** oder **BASIC**: 4412 oder bei
SiWAVE MULTI PLUS: 4412.



Empfohlene Anwendung und Ziele:

Lockerung der Beine und Sprunggelenke,
Durchblutung der Knie,
Durchblutungsfördernd für Unter- und
Oberschenkelmuskulatur, Schultergürtel
Teilbelastung, falls stehen nicht möglich.

Haltung/Position:

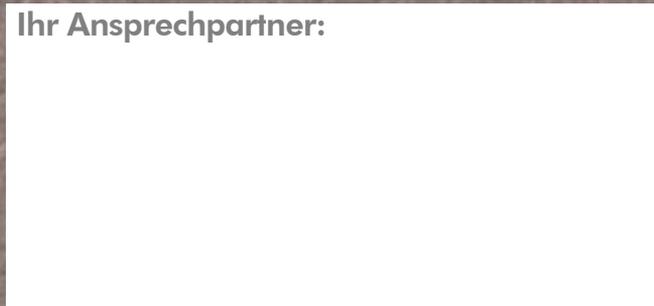
Unterarme auf Oberschenkel auflegen,
Füße hüftbreit auf der Plattform,
Muskelaufbau an den Beinen,
(die Übung kann auch mit einem Stuhl
gemacht werden).

Frequenz, Dauer:

Starten mit ca. 3 - 7 Min bei 8 - 10 Hz
Später ca. 8 - 10 Min bei 8 - 17 Hz
Muskelaufbau 5 - 7 Min bei 17 - 25 Hz

SiWAVE

Ihr Ansprechpartner:



Sehen Sie sich auch unsere Filme über das
SiWAVE MULTI BASIC und SiWAVE MULTI PLUS an!

