

Anwendung Trainingsbrett

- mit Stufe 1 beginnen
- Brett betreten
- Knie durchdrücken
- dadurch entsteht Spannung in den Waden 5 – 10 sec. halten
- Brett verlassen und Pause machen
- mehrmals täglich wiederholen

wenn bei Stufe 1 die Spannung in der Wade nachlässt mit Stufe 2 weiter machen, und so steigern bis Stufe 4.

Schichtholz 400 x 400 x 19mm
die Erhöhung beträgt bei:

- Stufe 1 6cm
- Stufe 2 10,5cm
- Stufe 3 13,5cm
- Stufe 4 18cm

