

**KALDEWEI**



**PURE REGENERATION**

Kaldewei Badewannen mit Whirl-System

# DREIKLANG AUS TRAINING, ERNÄHRUNG UND REGENERATION.

Jeder Sportler weiß, wie wichtig ein individueller, auf den jeweiligen Athleten zugeschnittener Trainingsplan für die Verbesserung der körperlichen Fitness ist. Doch nicht allein die regelmäßigen Übungseinheiten sind für die Leistungsfähigkeit im Sport verantwortlich. Vielmehr ist ein ausgewogener Dreiklang aus Training, Ernährung und Regeneration unabdingbar, um das persönliche Niveau zu steigern und sich erfolgreich auf sportliche Wettkämpfe vorzubereiten. Ganz gleich ob Hobby-Läufer oder Spitzensportler – nur in der Regenerationsphase kann sich der Körper erholen und die entsprechende Muskulatur aufbauen. Daher sind diese Erholungsphasen für die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit von entscheidender Bedeutung. Ein bisschen Dehnen reicht eben nicht aus....



Dr. Hermann Aschwer, geboren 1947, ist Triathlet seit 1983. In rund 260 Triathlon- und Laufwettbewerben hat er weltweit gefinished. Olympische, Jedermann-, Ironman- und Doppelironman-Distanzen gehören zu seinem Repertoire. So lief er allein 37 Ironman-Distanzen rund um den Erdball. Zudem hat er sich als Fachbuchautor bereits einen Namen gemacht.





## WHIRLEN ALS SANFTE REGENERATION.

In einer Welt voller Tempo und Termine nimmt das Whirlbad einen immer höheren Stellenwert ein. Hier kann man die ruhige Konzentration auf seinen Körper und die pure Lust am Wasser mit allen Sinnen erleben. Die reine Kraft des Wassers kann gezielt für das Wohlbefinden und zur Entspannung eingesetzt werden.

Das unterstützt auch der erfahrene Triathlet Dr. Hermann Aschwer, mehrfacher erfolgreicher Teilnehmer des legendären Ironman auf Hawaii, bei dem der Whirl regelmäßig nach Wettkämpfen und Training zum Einsatz kommt. „Whirlen hat einen ähnlichen Effekt wie eine Massage: Die angespannten Muskeln werden durch Wärme und gezielten Druck gelockert“, so Dr. Hermann Aschwer. Erstmals ist Aschwer dies beim Triathlon in Neuseeland aufgefallen, aber auch bei anderen Wettkämpfen kommen für eine optimale Regeneration nach starker körperlicher Anstrengung Whirlwannen im Zielbereich zum Einsatz.

Generell beschleunigt das Whirlbad die Erholung, denn Mikroverletzungen, Einblutungen in den Muskeln, aber auch Muskelkater werden schneller abgebaut. Zudem wird das Gewebe gelockert und regional besser durchblutet, bestätigen Sportärzte. Whirlen weist gegenüber einer herkömmlichen Massage noch einen weiteren Vorteil auf. Die Stärke der Wasserstrahlen und der Luftbläschen kann man ganz individuell bestimmen, was sich besonders positiv auf das subjektive Wohlbefinden auswirkt. Ein Whirlbad nach dem Sport wirkt also nicht nur kleineren Beschwerden wie Muskelkater effektiv entgegen, sondern beschleunigt rundum die Regeneration und wirkt nachhaltig belebend.

## ENTSPANNUNG, DIE UNTER DIE HAUT GEHT. Whirlsysteme von Kaldewei

Nach einem anstrengenden Arbeitsalltag oder starken sportlichen Belastungen sehnt sich der Körper nach Erholung. Ein Bad in der Whirlwanne kann da oft Wunder wirken. Sanfte Belebung oder Massage mit Tiefenwirkung? Sieben Kaldewei Whirlsysteme sorgen mit Wasser, Luft und Wärme gezielt für nachhaltige Regeneration.



### WASSER

Speziell angeordnete Düsen in Kaldewei Whirlsystemen lenken in verschiedensten Varianten Massagestrahlen direkt auf die gewünschten Körperregionen. So wird ein massierender Druck auf die Haut, Unterhaut und Muskulatur erzeugt.

### LUFT & WÄRME

Unzählige, feine, vorgewärmte Luftbläschen steigen vom Boden auf. Sie stimulieren mit einem prickelnden Perlen die Nervenfasern der Haut und wirken wie eine Streichelmassage des ganzen Körpers. Beigemischt zum Wasserstrahl kann die Luft den angenehm massierenden Druck auf die Muskulatur noch verstärken.

Streicheleinheiten, Fußreflexzonenmassage, eine Massage im Lendenbereich oder eine Ganzkörper Vibrations- und Schüttelmassage können bei Kaldewei Whirlsystemen stufenlos und je nach Bedürfnissen eingestellt werden. Nahezu alle Kaldewei Badewannen können mit einem Whirlsystem ausgestattet werden und passen mit ihrem eleganten Design so in fast jedes Bad.



Franz Kaldewei GmbH & Co. KG  
Beckumer Straße 33-35  
59229 Ahlen  
Deutschland  
Tel. +49 2382 785 0  
Fax +49 2382 785 200  
[www.kaldewei.com](http://www.kaldewei.com)

Ausführliche Informationen über die Kaldewei Whirlsysteme erhalten Sie im Sanitär-Fachhandel oder unter [www.kaldewei.com](http://www.kaldewei.com)