

**Der gesunde Fuß**

- Trägt das Körpergewicht
- Reguliert das Gleichgewicht
- Sorgt für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten

Mit gesunden Füßen können wir stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen. Damit der Fuß all diese Aufgaben erfüllen kann, ist er auf eine federnde Gewölbstruktur angewiesen.

Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, die zu zwei Drittel durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen entstehen und zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen führen. Diese stehen oft am Anfang einer Verkettung größerer Fußprobleme. Dadurch geraten oftmals die Beinachsen aus dem Lot. Das bedeutet zwangsläufig Überlastung von Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule.

Unser Fuß ist ein sensibles Konstrukt aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 107 Bändern, 32 Muskeln und Sehnen. Der Arzt Dr. Christian Larsen entdeckte, dass die Natur unsere Füße nach dem Spiral-Prinzip aufgebaut hat. Dabei dreht der Vorfuß nach innen (Pronation), der Rückfuß (Ferse) nach außen (Supination). Das so entstehende Längs- und Quergewölbe wird von drei Keilbeinen gestützt. Bei Fehlhaltung geht diese Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Als Folge verschieben sich Zehen- und Mittelfußknochen.

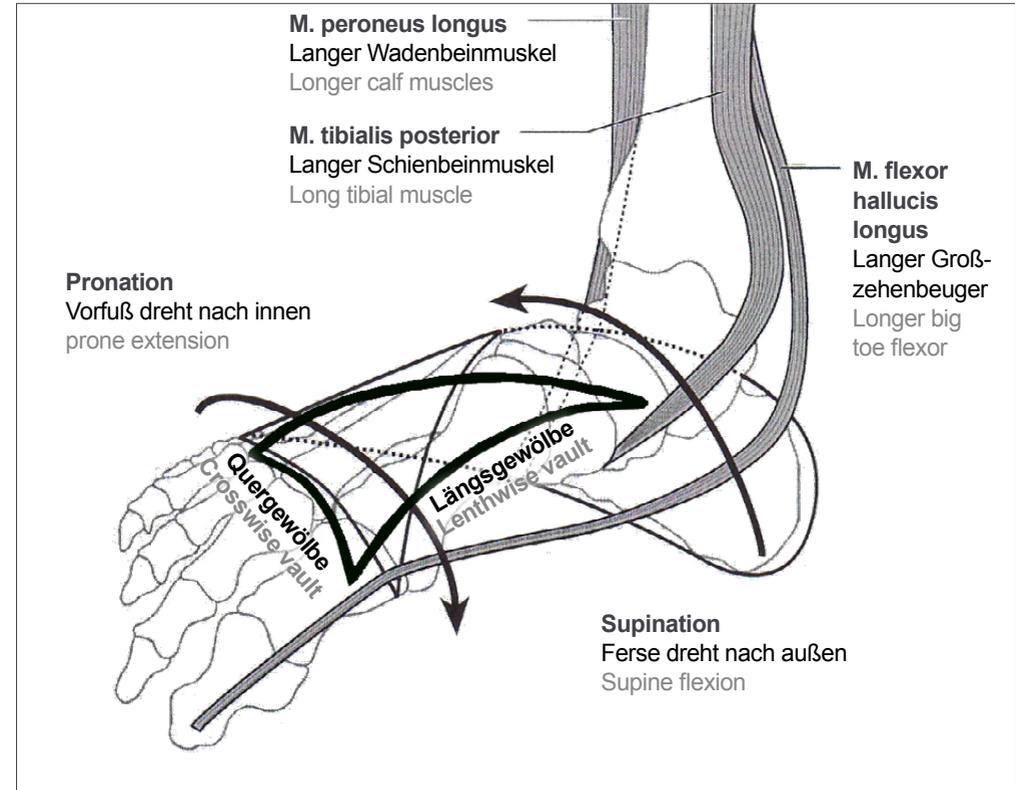
**A healthy foot**

- Carries our body weight
- Regulates our equilibrium
- Provides a variety of movement possibilities

With healthy feet we can walk, jump, run, dance and hop. To fulfil all these duties, the foot depends on an elastic arch structure.

About forty percent of the population suffers from foot problems which are caused by two thirds of movement habits and incorrect loading. This results in skew-, flat- or splayfeet. These defective positions are often the beginning of a concatenation of bigger foot problems and the whole leg axes gets out of plumb. This means inevitably strain of knee joints and hip joints, as well as of backbone.

Our foot is a sensitive entity of 26 bones, 27 joints, 107 ligaments and 32 muscles and tendons. Dr. Christian Larsen discovered that nature has built our feet after the spiral principle, which means: the fore foot turns inwards (prone extension), the back foot (heel) outwards (supine flexion). The so originating length- and crosswise arch is supported by three sphenoid bones. Wrong foot position causes loss of foot curvature and the foot collapses in itself. Consequently, toe and metatarsal bones will be displaced.



Damit die Fußverschraubung dynamisch abstoßen und abfedern kann, muss der Fuß richtig belastet werden. Das von Dr. Larsen hierzu speziell entwickelte Trainings- und Bewegungskonzept nennt sich Spiraldynamik.

So that the foot screwing can be pushed off and cushioned dynamically, the foot must be adequately loaded. Dr. Larsen developed a training and movement specifically for this, called 'spiral dynamic'.

Mit dem Fuß-Beinachsentrainer Pro-Pedes von Pedalo lassen sich viele Übungen für einen gesunden Fuß durchführen.

Pro-Pedes, the foot-leg-axis training of Pedalo, offers many exercises to create and maintain a healthy foot.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Pro-Pedes.

We wish you a lot of fun and success with the Pro-Pedes.

Ihr Pedalo-Team

Your Pedalo-Team



Der Pedalo-Pro-Pedes ist ein einzigartiger Fuß- und Beinachsen-trainer. Durch seine an einen gesunden Fuß angepasste, sphärische Wölbung eignet er sich optimal für das Training des Fußgewölbes und der Fußverschraubung (Spiral-Prinzip). Die Durchführung von Übungen über dem gewölbten Teil des Pedalo-Pro-Pedes tragen zur Förderung des Fußgewölbes bei und wirken einem Knick-Senk-Fuß sowie einem Spreizfuß entgegen. Über die Fersenaufrichtung und den Großzehenballenkontakt wird dabei das Fußgewölbe trainiert und gleichzeitig eine anatomisch gerade und schöne Beinachse stabilisiert.

Der Pedalo-Pro-Pedes mit der flachen Seite nach oben eingesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Stabilisation der Beinachsen sowie zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination. Auf glattem Untergrund empfiehlt es sich die Pedalo-Antirutschmatte (143 41025) zu verwenden. Bewährt bei Kindern, Erwachsenen und Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungssystem.

Empfehlung, Seminare und Therapieanwendung von Praxis Röckel, Physiotherapie und Spiraldynamik.

The Pedalo-Pro-Pedes is an optimal foot-leg-axes coach for learning and exercising the screw foot for a healthy foot. The longitudinally arch is trained and a fine and straight leg-axes is stabilized in parallel. Pro-Pedes is ideally used to learn and train the foot-screwing according to spiral principle. The implementation of exercises on the arched part of the Pedalo-Pro-Pedes contributes the support of the foot arch. Moreover, it counteracts a plantotransversus foot and a splayfoot. Over the heel erection and the high-toeball contact, the arch of the foot is trained and at the same time an anatomically straight and beautiful leg axis is stabilized.

Pedalo-Pro-Pedes with the flat side facing up is used as an effective balance board for stabilization of the leg axes, also to improve posture and movement coordination. It is recommended to use on smooth ground the Pedalo-Anti-Slip-Mat (143 41025). Useful for children, adults, seniors. Also after injuries in postural system.



#### Ausführung:

- Buche massiv
- Einseitig gewölbt
- Ca. ø 27x4,9 cm
- 1,3 kg
- Inkl. Anleitungsheft und Baumwollbeutel

#### Specification:

- Solid beech
- Arched on one side
- Approx. ø 27x4.9 cm
- 1.3 kg
- Incl. exercise book and cotton bag



143 160

## Aktivierung der Fußverschraubung (FV) Activation of foot screwing (FS)



**Durchführung über dem konvexen Teil des Pro-Pedes zur Förderung des Fußlängsgewölbes (wirkt dem Knick-Senk-Fuß entgegen).**

**Do this exercise over the convex part of the Pro-Pedes to support the longitudinally foot arch (counteracts skew and flat feet).**



**Position:**  
Sitz auf dem Hocker. Beide Füße nebeneinander stellen. Darauf achten, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Den linken Fuß mittig auf dem Pro-Pedes platzieren.



**Übung:**  
Den linken Fuß hochheben, langsam absenken und mittig auf dem Pro-Pedes platzieren. Dabei bewegt die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.



**Dauer:** 10 x wiederholen.

**Position:**  
Sitting on a stool. Put both feet next to each other. Make sure both knees and both toes point straight forward. Place your left foot concentric on the Pro-Pedes.

**Practice:**  
Lift up your left foot, lower it slowly and place it concentric on the Pro-Pedes. Make sure your heel moves backward down and the big toe ball moves forward down. During the next 30 seconds intensify the contact in the external third of the heel at the same time as in the big toe joint.

**Duration:** Repeat 10 times.

### FV 1 im Sitzen FS 1 while sitting

## Aktivierung der Fußverschraubung (FV) Activation of foot screwing (FS)

### FV 2 im Stand FS 2 while standing

**Position:**  
Wie FV 1, jedoch im Stand. Bis sich der Fuß an die Verschraubung gewöhnt hat. Die Übung nur kurz machen, aber regelmäßig.

**Übung:**  
Den linken Fuß hochheben, langsam absenken und mittig auf dem Pro-Pedes platzieren. Dabei bewegt sich die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.

**Dauer:** 10 x wiederholen.

**Position:**  
Same as FS1 but in standing position. Please be careful, practice regularly but only briefly until your foot has accustomed to the foot screwing.

**Practice:**  
Lift up your left foot, lower it slowly and place it concentric on the Pro-Pedes. Make sure your heel moves backwards and down and the big toe ball moves forward and down. During the next 30 seconds intensify the contact in the external third of the heel at the same time as in the big toe ball.

**Duration:** Repeat 10 times.



### FV 3 im Einbeinstand FS 3 in one-leg-stand

**Position:**  
Der Fuß ist mittig platziert. Ferse bewegt sich nach hinten unten, Großzehenballen nach vorne unten.

**Übung:**  
Im Einbeinstand bleiben und mit geradem Fuß und gerader Beinachse balancieren. Dabei zeigen Fußspitze und Kniescheibe gerade nach vorne.

**Dauer:**  
Bis zu 2 Minuten balancieren, 3 x wiederholen.

**Position:**  
Place your foot concentric on the Pro-Pedes. the heel moves backward and down, big toe ball moves forward and down.

**Practice:**  
Keep standing on one leg and balance while standing with straight foot and leg-axis. Make sure toes and kneecap point forward.

**Duration:**  
Balance up to 2 minutes, repeat 3 times.



## Aktivierung der Fußverschraubung (FV) Activation of foot screwing (FS)

### FV 4 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein FS 4 in one-leg-stand, free leg is moving



#### Position:

Der Fuß ist mittig platziert. Ferse bewegt sich nach hinten unten. Großzehenballen nach vorne unten.

#### Übung (mit dem Spielbein):

- Vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Namen in der Luft schreiben
- Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

#### Dauer:

Bis zu 2 Minuten balancieren, 3x wiederholen.

#### Position:

Place your foot concentric on the Pro-Pedes. The heel moves backward down, big toe ball moves forward and down.

#### Practice (do with your free leg):

- Swing back and forth
- Draw an 8 in the air
- Write your name in the air
- Throw a ball against a wall or to a partner

#### Duration:

Balance up to 2 minutes, repeat 3 times.

### FV 5 im Gang FS 5 while walking



#### Position:

Vor dem Pro-Pedes stehen.

#### Übung:

Über das Pro-Pedes gehen, dass die Ferse im äußeren Drittel, die Mitte des Fußes auf dem höchsten Punkt und das Großzehengrundgelenk gut auf dem Pro-Pedes landet. Achtung, die Kniescheibe schaut dabei gerade nach vorne.

#### Dauer:

10x über das Pro-Pedes gehen. Dabei auf eine gerade Beinachse achten.

#### Position:

Standing in front of the Pro-Pedes.

#### Practice:

Walk over the Pro-Pedes with your heel coming down on the outer third of it, the mid of your foot on the top of it and the big toe joint/ball landing secure on the Pro-Pedes. Make sure your kneecap keeps pointing forward.

#### Duration:

Walk 10 times over the Pro-Pedes while paying attention to a straight leg-axis.

## Aktivierung des Fuss-Quergewölbes am Vorfuß (FQ) Activation of foot lateral arch on forefoot (FLA)

**Durchführung über dem konvexen Teil des Pro-Pedes (wirkt dem Spreizfuß entgegen).**

This exercise is done over the convex part of the Pro-Pedes to activate the lateral arch (counteracts the splayfeet).

### FQ 1 im Sitzen FLA 1 while sitting

#### Position:

Sitz auf dem Hocker. Beide Füße nebeneinander stellen. Darauf achten, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Den linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt platzieren. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Das Quergewölbe über die Kuppel formen, das heißt den Klein- und Großzehenfußknöchel über die Kuppel nach innen und außen unten bewegen. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

**Dauer:** 10 x wiederholen.

#### Position:

Sitting on a stool. Put both feet next to each other. Make sure both knees and both toes point straight forward. Place your left foot on the highest point of the Pro-Pedes. Your heel stands on the edge.

#### Practice:

Form your lateral arch over the convexity of the Pro-Pedes, by moving your ankles of small and big toes inwards and outwards to the down. Hereby, toes stay relaxed, your heel stays down.

**Duration:** Repeat 10 times.



### FQ 2 im Stand FLA 2 while standing

#### Position:

Im Stand. Beide Füße nebeneinander stellen. Beide Knie und beide Fußspitzen zeigen gerade nach vorne. Den linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt platzieren. Die Ferse steht am Rand.

#### Übung:

Das Quergewölbe über die Kuppel nach innen formen und außen unten bewegen. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

**Dauer:** 10 x wiederholen.

#### Position:

In standing position. Put both feet next to each other. Make sure both knees and both toes point straight forward. Place your left foot on the highest point. Your heel stands on the edge.

#### Practice:

Form your lateral arch over the convexity of the Pro-Pedes, by moving your ankles of small and big toes inward and outward to the down. Hereby, toes stay relaxed, your heel stays down.

**Duration:** Repeat 10 times.



## Aktivierung des Fuss-Quergewölbes am Vorfuß (FQ) Activation of foot lateral arch on forefoot (FLA)



**Position:**  
Im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes stehen. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:**  
Im Einbeinstand bleiben und mit geradem Fuß und gerader Beinachse balancieren. Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne.

**Dauer:**  
Bis zu 2 Minuten. 3x wiederholen.

### FQ 3 im Einbeinstand FLA 3 while standing in one-leg-stand

**Position:**  
In one-leg-stand. Place your foot with lateral on the highest point of the Pro-Pedes. Your heel stands on the edge.

**Practice:**  
Keep in one-leg-stand and balance while standing with straight leg and leg-axis. Make sure toes and kneecap keep pointing forward.

**Duration:**  
Up to 2 minutes, repeat 3 times.

### FQ 4 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein FLA 4 while standing in one-leg-stand, free leg is moving



**Position:**  
Im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes stehen. Die Ferse steht am Rand.

**Übung (mit dem Spielbein):**

- Vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Namen in die Luft schreiben
- Einen Ball gegen die Wand werfen/oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:**  
Bis zu 2 Minuten. 3x wiederholen.

**Position:**  
In one-leg-stand. Place your foot with lateral on the highest point of the Pro-Pedes. Your heel stands on the edge.

**Practice (do with the free leg):**

- Swing back and forth
- Draw an 8 in the air
- Write your name in the air
- Throw a ball against a wall or to a partner

**Duration:**  
Balance up to 2 minutes, repeat 3 times.

## Dehnung bzw. Verlängerung der Achillessehne (AS) Stretching/lengthening of Achilles tendon (AT)

### FQ 5 im Gang FLA 5 while walking

**Position:**  
Vor dem Pro-Pedes stehen.

**Übung:**  
Über das Pro-Pedes gehen, so dass die Ferse tief am Rand des Pro-Pedes und das Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes landet.

**Dauer:**  
10x über das Pro-Pedes gehen, auf eine gerade Beinachse achten.

**Position:**  
Stand in front of the Pro-Pedes.

**Practice:**  
Walk with your heel on the outer edge and with the lateral on the highest point of the Pro-Pedes.

**Duration:**  
Walk 10 times over the Pro-Pedes while paying attention to a straight leg-axis.



**Verbessert die Beweglichkeit im Knöchel. Dadurch kann man beim Gehen besser auf der Ferse landen. Für eine aufrechte Haltung.**

**Improves mobility in your ankle which enables you to land on your heel better when walking. This leads to an upright body posture.**

### AS 1 im Stand AT 1 while standing

**Position:**  
Das Pro-Pedes ca. 50 cm von der Wand entfernt auf eine Anti-rutsch-Matte legen. Stand mit dem Vorfuß auf dem höchsten Punkt. Fußspitze und Kniescheibe zeigen nach vorne. Mit beiden Händen an der Wand abstützen.

**Übung:**  
Sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch drücken, um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Für 30 Sekunden mit der Ferse tief bleiben, langsam im Zeitlupentempo wieder auf die Fußspitze hochkommen und gleich wieder langsam tief gehen um dort 30 Sekunden zu verbleiben usw.

**Dauer:** 10x wiederholen

**Position:**  
Place the Pro-Pedes approx. 50 cm from the wall onto an Anti-Slip-Mat. Position your forefoot on the highest point. Toes and kneecap point forward. Support yourself with both hands in front of you on the wall.

**Practice:**  
Push yourself up onto your toes as easy as possible. Afterwards - in slow motion - lower your heel deeply. Remain with your heel down for 30 seconds, then push yourself up - in slow motion - onto your toes again. Repeat the process of lowering your heel deeply, remaining for 30 seconds and so on...

**Duration:** Repeat 10 times



## Dehnung bzw. Verlängerung der Achillessehne (AS) Stretching/lengthening the Achilles tendon (AT)



**Position:** Wie AS 1

### Übung:

Sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch drücken, um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Für 30 Sekunden mit der Ferse tief bleiben, langsam im Zeitlupentempo wieder auf die Fußspitze hochkommen und gleich wieder langsam tief gehen um dort 30 Sekunden zu verbleiben usw.

**Dauer:** 10x wiederholen.

### AS 2 im Einbeinstand AT 2 while standing in one-leg-stand

**Position:** Same as AT1

### Practice:

Push yourself up onto your toes as easy as possible. Afterwards - in slow motion - lower your heel deeply. Remain with your heel down for 30 seconds, then push yourself up - in slow motion - onto your toes again. Repeat the process of lowering your heel deeply, remaining for 30 seconds and so on ...

**Duration:** Repeat 10 times.

Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining...

Strengthening of the leg musculature by balance training...



### Position:

Beidbeinig auf der flachen Seite des Pro-Pedes stehen. Die Fußspitzen und die Knie scheiben zeigen gerade nach vorne. Beide Knie sind leicht gebeugt.

### Übung:

So balancieren, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

### Dauer:

Bis zu 2 Minuten, 3x wiederholen.

### BS 1 im Stand LA 1 while standing

### Position:

Stand with both feet on the flat side of the Pro-Pedes. Toes and kneecaps point straight forward. Knees are slightly bent.

### Practice:

Balance so that the Pro-Pedes always remain in a horizontal position.

### Duration:

Balance up to 2 minutes, repeat 3 times.

## Beinachsenstabilisation (BS) Leg-axes stabilization (LA)

### BS 2 im Einbeinstand LA 2 while standing in one-leg-stand

### Position:

Mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes stehen. Die Fußspitzen und die Knie scheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

### Übung:

So balancieren, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

### Dauer:

Bis zu 2 Minuten, 3x wiederholen.

### Position:

Stand with one leg on the flat side of the Pro-Pedes. Toes and kneecap point straight forwards. Knee is slightly bent.

### Practice:

Balance so that the Pro-Pedes always remain in a horizontal position.

### Duration:

Balance up to 2 minutes, repeat 3 times.



### BS 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein LA 3 while standing in one-leg-stand, free leg is moving

### Position:

Mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes stehen. Die Fußspitzen und die Knie scheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

### Übung (mit dem Spielbein):

- Vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Namen in die Luft schreiben
- Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

### Dauer:

Bis zu 2 Minuten.

### Position:

Stand with one leg on the flat side of the Pro-Pedes. Toes and kneecap point straight forward. Knee is slightly bent.

### Practice (with the free leg):

- Swing back and forth
- Draw an 8 in the air
- Write your name in the air
- Throw a ball against a wall or to a partner.

### Duration:

Balance up to 2 minutes.



## Haltungstraining (HT) Posture exercises (PE)

Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen.

To develop a feeling for the correct upright posture.



**Position:**  
Auf beiden Beinen stehen und den Pro-Pedes mit der flachen Seite auf den Kopf legen.

**Übung:**  
Den Pro-Pedes auf dem Kopf balancieren.

**Dauer:**  
Bis zu 2 Minuten, 3x wiederholen.

### HT 1 im Stand PE 1 while standing

**Position:**  
Standing on both legs. You put the Pro-Pedes with the flat side on your head.

**Practice:**  
Balance the Pro-Pedes on your head.

**Duration:**  
Up to 2 minutes, repeat 3 times.

### HT 2 im Einbeinstand PE 2 while standing in one-leg-stand

**Position:**  
Auf einem Bein stehen und den Pro-Pedes mit der flachen Seite auf den Kopf legen.

**Übung:**  
Den Pro-Pedes auf dem Kopf balancieren.

**Dauer:**  
Bis zu 2 Minuten, 3x wiederholen.

**Position:**  
Standing on both legs. You put the Pro-Pedes with the flat side on your head.

**Practice:**  
Balance the Pro-Pedes on your head.

**Duration:**  
Up to 2 minutes, repeat 3 times.

### HT 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein PE 3 while standing in one-leg-stand, free leg is moving

**Position:** Wie bei HT 2.

**Übung (mit dem Spielbein):**

- Vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Namen in die Luft schreiben
- Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

**Position:** Same as PE 2.

**Practice (with the free leg):**

- Swing back and forth
- Draw an 8 in the air
- Write your name in the air
- Throw a ball against a wall or to a partner

**Duration:** Balance up to 2 min.

## Haltungstraining (HT) Posture exercises (PE)

### HT 4 im Gehen PE 4 while walking

**Position:**  
Den Pro-Pedes mit der flachen Seite auf den Kopf legen.

**Übung:**  
Den Pro-Pedes auf dem Kopf balancieren und ein paar Schritte gehen oder eine Treppe auf und ab steigen.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

**Position:**  
Place the Pro-Pedes with the flat side on your head.

**Practice:**  
Balance the Pro-Pedes on your head and walk or go upstairs and downstairs (or imitate this type of movement).

**Duration:** Up to 2 minutes.



Den Füßen Aufmerksamkeit und Zeit schenken. Unsere Füße tragen uns ein Leben lang.

Give your feet time and attention. Your feet carry you for a lifetime.

## Weitere Übungen Further exercises

**Pro-Pedes mit der flachen Seite noch oben eingesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.**

Used with the flat side up, the Pro-Pedes is an effective therapy top to improve body posture and movement coordination with great unroll properties. It has proven successful for children, adults, seniors as well as after injuries in postural system.



### Position:

Beidbeinig auf den Pro-Pedes stehen, Knie leicht gebeugt, Blick nach vorne gerichtet.

### Übung:

1. Die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht halten. Dauer 30 Sek.
2. Ausgehend von Übung 1, den Kopf 5x abwechselnd je 5 Sek. zur Seite links/rechts drehen. Danach den Kopf 5x abwechselnd je 5 Sek. in den Nacken nehmen/gerade aus schauend.
3. Langsam tief in die Hocke gehen, 2 Sek. tief haltend, langsam wieder aufrichten, 2 Sek. oben haltend. Dauer: 5 Wiederholungen.
4. Mit dem Pro-Pedes vor/zurück, links/rechts wippen.

### Position:

Stehen Sie im Einbeinstand.

### Übung

5. Die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht halten. Dauer 30 Sek.
6. Mit dem Spielbein vor/zurück pendeln. Dauer 30 Sek.

### Position:

Standing with both legs on the Pro-Pedes, knees are slightly bent, looking ahead.

### Practice:

1. Try to keep the platform of the Pro-Pedes as horizontal as possible. Duration: 30 sec.
2. Based on practice 1, turn your head alternating left/right for 5 seconds each. Repeat 4 times. Then put your head back (look up) for 5 seconds. Afterwards look ahead for 5 seconds. Repeat 4 times.
3. Squat slowly deep and keep this position for 2 seconds, straighten up slowly and keep this position for 2 seconds. Duration: Repeat 4 times.
4. Seesaw with the Pro-Pedes back/forth, left/right.

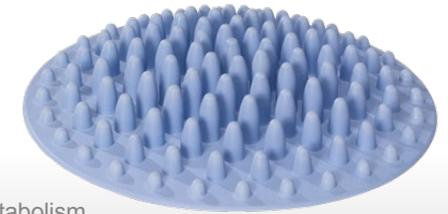
### Position:

Standing in one-leg-stand.

### Practice:

1. Try to keep the platform of the Pro-Pedes as horizontal as possible. Duration: 30 sec.
2. Swing your free leg back/forth. Duration: 30 sec.

## Weitere Produkte für den "gesunden Fuß" Further products for a 'healthy foot'



### Pedalo® Fußmassage-Regenerationsmatte Pedalo® Foot Massage Regeneration Mat 143028

- Anregung des Stoffwechsels
- Entspannung der Tiefenmuskulatur
- Für eine schnellere Regeneration
- Stimulation of metabolism
- Relaxation of the deep muscles
- For a fast regeneration



### Pedalo® Fußwalzen Pedalo® Footboards moveable fulcrum 653098

- Stabilisierung der Fuß- und Beinachse
- Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination
- Stabilization of foot and leg axis
- Improvement of posture and movement coordination



### Pedalo® Pedasan Pedalo® Pedasan 1850022

- Stimulierung der Fußsohle
- Kräftigung des Fußgewölbes
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Stimulation of the foot sole
- Strengthening of the foot arch
- Improvement of the ability to balance

Mehr Informationen zum Thema „Der gesunde Fuß“ im Themenflyer oder auf unserer Homepage [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de).

Further information about the topic 'A healthy foot' on our website [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de) or in the theme flyer.