



Der Fuß nimmt als Fundament unseres Körpergewichtes eine bedeutende Rolle in unserer Körperhaltung und Stabilisation ein.

Das tägliche Training zur Erhaltung eines gesunden Fußes um Fußdeformationen entgegenzuwirken, ist unerlässlich. Eine Verbesserung oder gar Wiederherstellung einer funktionellen Fußverschraubung lässt sich nur durch aktives Fußtraining erreichen.

Mit dem Pedalo-Fußtrainer können viele Fußproblematiken angegangen werden, da er in allen Achsen (Extension, Flexion, Supination und Pronation) je nach Positionierung der Kippleisten, einstellbar ist. Die Kippleisten werden schnell und einfach an der Unterseite des Standbrettes per Klettbefestigung, getrennt für Vor- und Rückfuß, fixiert. Entscheidend dabei ist, dass die zwei beweglich miteinander verbundenen Standbretter für Vor- und Rückfuß unabhängig voneinander agieren können.



Funktionserweiterung in Verbindung mit dem Twister 38 (181 80038) Fußeinwärtsdrehung (Inversion) und Auswärtsdrehung (Eversion) möglich.

Function extension in conjunction with the Twister 38: foot inward rotation (inversion) and outward rotation (eversion) is possible.

So kann die natürliche Fußverschraubung durch ein aktives Stabilisationstraining funktionell auftrainiert werden.

Indikation:

Fußschwächen, Fußfehlstellungen (Plattfuß, Spreizfuß, Knickfuß), Training der Beinachsenstabilität. Senkfuß, Fersenaufriechung, Fußgewölbe, Beinachsenkorrektur.

The foot, as the fundamental base of our body weight, plays an important role in our posture and stabilization.

The daily training to maintain a healthy foot to counter foot deformities is essential. An improvement or even recovery of a functional foot screwing can only be achieved through active foot training.

The Pedalo-Foot-Trainer can handle many foot problems, as it can be adjusted in all axes (dorsal flexion, flexion, supination and pronation) according to the positioning of the tilting bars. These are quickly and easily fixed separately for forefoot and rear foot to the underside of the foot boards by fastening strap. The decisive factor is that the two movably connected boards for forefoot and rear foot can act independently of each other.

Thus, the natural foot screwing can be functionally trained by an active stabilization training.

Indications:

Foot weaknesses, foot deformities such as flat foot, splay foot, foldable base, training of leg axis stability. Erection of the heel, foot arch, leg axis correction.



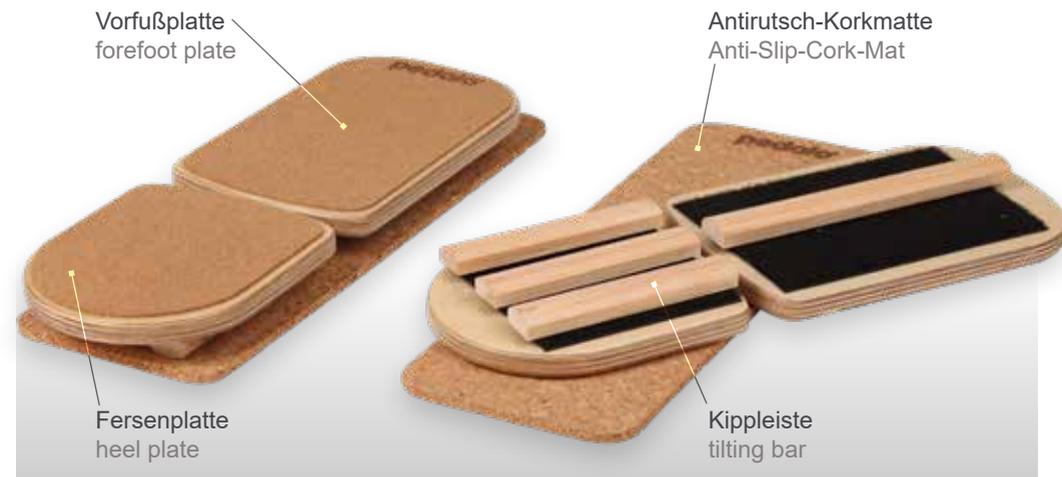
180 20000

Ausführung:

- Paar Fußtrainer je 33x12 cm
- 7 Kippleisten (2x lang, 5x kurz)
- Birke Multiplex
- Inkl. Korkunterlage
- 1 kg

Specification:

- Pair of Foot-Trainer each 33x12 cm
- 7 tilting bars (2x long, 5x short)
- Multiplex birch wood
- 1 kg



Vorfußplatte
forefoot plate

Antirutsch-Korkmatte
Anti-Slip-Cork-Mat

Fersenplatte
heel plate

Kippleiste
tilting bar

Die Fußpositionierung sollte stets mittig auf dem Fußtrainer sein und der Fuß bei der Übungsausführung Kontakt zur Platte haben. Ausnahme wäre, wenn darauf hingewiesen wird den Fuß abzuheben.

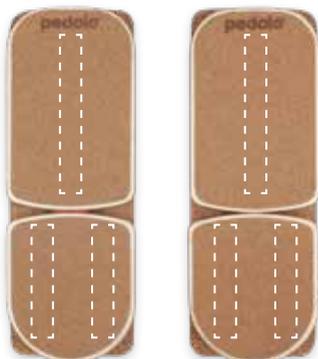
The foot positioning should always be centered on the Foot-Trainer and the foot should be in contact with the plate during the exercise. An exception would be, if it is pointed to take off the foot.

Die Übungen stets in kontrollierter Langsamkeit mit einer hohen Präzision jeweils für ca. 30-45 Sekunden durchführen. Die Übungen mehrfach wiederholen, jedoch nur so oft, wie die Übung kontrolliert ausgeführt werden kann. Zwischen den Wiederholungen jeweils eine ebenso lange Pause machen, wie die einzelne Übung andauert.

Always perform the exercises in controlled slowness with high precision for approximately 30-45 seconds each. Repeat the exercises several times, but only as often as you can do it in a controlled manner. Take a break between the repetitions, which has the same duration of the exercise.



Mobilisation Vorfuß (Fußverschraubung)
Mobilization fore foot (foot screwing)



Fersenplatte ist gerade fixiert. Der Vorfuß bewegt sich über die Mittelachse links/rechts. Die Aufmerksamkeit gilt der Bewegungsausführung des Vorfußes. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet.

Heel plate is straight fixed. The forefoot moves over the central axis left/right. Attention is paid to the movement of the forefoot. The knee is stable towards the front.

Varianten:

Die Kippelleiste wird im Fersenteil nach innen/außen verschoben. Dadurch wird das Drehmoment in der Fußverschraubung des Vorfußes verstärkt.

Variants:

The tilting bar is moved inwards/outwards in the heel part. As a result, the torque in the foot screwing of the forefoot is strengthened.

Indikation:

Probleme der Achillessehne, Instabilitäten der Beinachse, lösen von Verspannungen. Verbesserung der Fußverschraubung, vor und nach dem Training zur Prävention und Regeneration.

Indication:

Problems of the Achilles tendon, instabilities of the leg axis, release of tension. Improvement of the foot screwing, before and after the training for prevention and regeneration.



Mobilisation Rückfuß (Fußverschraubung)
Mobilization rear foot (foot screwing)

Vorfußplatte ist gerade fixiert. Der Rückfuß bewegt sich über den Fersenballen auf der Mittelachse nach links/rechts. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet.

Forefoot plate is straight positioned. The rear foot moves over the heel pad on the central axis to the left/right. The knee is stable towards the front.

Varianten:

Vorfußplatte ist gerade fixiert. Der Rückfuß bewegt sich über den Fersenballen über die eingestellte Diagonale, um eine zusätzliche Mobilisation zu schaffen.

Variants:

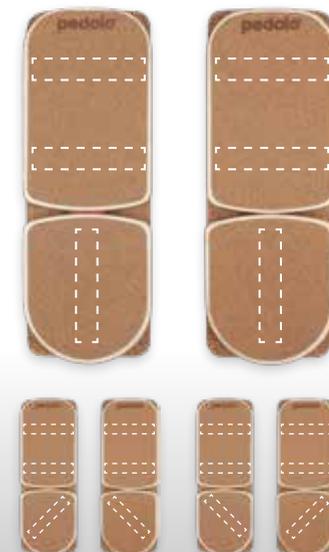
Forefoot is straight positioned. The rear foot moves over the heel pad over the set diagonal to create an additional mobilization.

Indikation:

Fersensporen, Probleme in der Achillessehne, Spannung in der Wade. Vor und nach dem Training zur Prävention (Warm-up) und Regeneration.

Indication:

Heel spur, problems in the Achilles tendon, tension in the calf. Can be used before and after training for prevention (warm-up) and regeneration.



Mobilisation Großer Zeh
Mobilization big toe

Bei einem korrekt durchgeführten Bewegungsablauf wird der Fuß über den großen Zehen abgerollt. Ist dieser in seiner Bewegung eingeschränkt, weicht der Fuß meist nach innen oder außen aus und verändert dadurch die Positionen der korrekten Beinachse. Die Folgen sind oftmals Überlastungen im Knie- und Hüftbereich (Abb. A). Über den Strahl des großen Zehen - Plantarfaszie - Achillessehne - Wadenmuskel - wird zunächst versucht diese Bewegungskette präventiv zu dehnen und zu mobilisieren. Vor allem nach starker Beanspruchung sollte die Dehnung regenerativ durchgeführt werden.

In a correctly performed movement the foot is rolled over the big toe. If the toe is limited in its movement, the foot usually deviates inwards or outwards, what, changes the position of the correct leg axis. The consequences are often overload in the knee and hip area (Fig. A). Therefore the first aim is to preventively stretch and mobilize this chain of motion through the beam of the big toe (plantar fascia - Achilles tendon - calf muscle). Especially after heavy loading, the elongation should be carried out regeneratively.

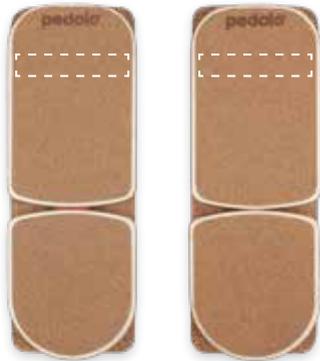


Abb. A)
Das Standbein steht zunächst ca. 2 Fußlängen hinter dem Übungsbein. Das Knie des Übungsbeines wird nach vorne geführt und so die Dehnung aufgebaut. Die Übungsausführung erfolgt unter Belastung des Fußes. Langsam in die Dehnung gehen, nachgeben, stärker in die Dehnung gehen, nachgeben...

Fig. A)
The standing leg is initially about 2 foot length behind the training leg. The knee of the practice leg is led forward and so the stretch builds up. The exercise is performed under load of the foot. Slowly stretch, soften, stretch more, soften, ...

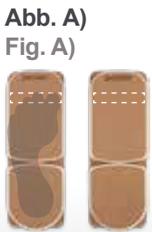


Abb. A)
Fig. A)



Abb. B)
Fig. B)

Abb. B)
Das Standbein befindet sich ca. 1,5 Fußlängen vor dem Übungsbein. Die Ferse des Übungsfußes wird angehoben und der Fuß über den geraden Zehen bei ständigem Bodenkontakt abgerollt bis zu dem Punkt an dem der Großzehenballen den Kontakt verliert.

Fig. B)
The standing leg is 1.5 foot length in front of the practice leg. The heel of the exercise foot is raised and the foot is rolled over the straight toe with constant contact with the ground to the point where the big toe ball loses contact.

Indikation:
Verkürzter Hüftbeuger, verminderte Kniestreckung, Plantarfasziensproblematik, Hallux, Abrollbeschwerden, eingeschränkte Mobilität des großen Zehs (unter ca. 65 Grad). Warm-up Übungen.

Indication:
Shortened hip flexor, decreased knee stretching, plantar fascia problems, hallux, complaints when unrolling, limited mobility of the big toe (below approx. 65 degrees). Warm-up exercises.

Aktivierung Fuß
Foot activation

Durch die Fußverschraubung zwischen Vor- und Rückfuß erhalten wir die notwendige Stabilität im Fuß. Um diese aufzubauen bzw. zu erhalten, benötigen wir ein wirkungsvolles Zusammenspiel der Fußmuskulatur, der tiefen Wadenmuskulatur und der vorderen Schienbeinmuskulatur.

The foot screwing between forefoot and rear foot gives us the necessary stability in the foot. In order to build up or maintain this stability, we need an effective interaction of the foot muscles, the deep calf muscles and the front shin musculature. It is important that

Es ist wichtig, dass die jeweilige Muskulatur, sowohl in der Anspannung (Stabilisation) als auch Entspannung (Mobilisation) ihre volle Funktion besitzt. Ist auch nur eine Komponente geschwächt, kann sich dies negativ auf die Funktion und Stabilität auswirken.

the respective musculature has its full function both in the tension (stabilization) and relaxation (mobilization). If only one component is weakened, this can negatively affect function and stability.

Aktivierung Vorfuß
Activation forefoot

Abb. A) Aktivierung über Wadenmuskulatur (Pronation)
Durch Anheben der inneren Fußkante bei gleichzeitigem aktiven Druck des Kleinzehenballens den Fuß gemeinsam mit der Vorfußplatte in die waagerechte Position bewegen. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur (hier äußere Wadenmuskulatur) spüren. Danach die Vorfußplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.

Fig. A) Activation over calf muscles (pronation)
Move the foot together with the forefoot plate in the horizontal position. By raising the inner foot edge with simultaneous active pressure of the little toe ball. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles (here external calf muscles). Then slowly and controllably return the forefoot plate, giving up muscle tension.

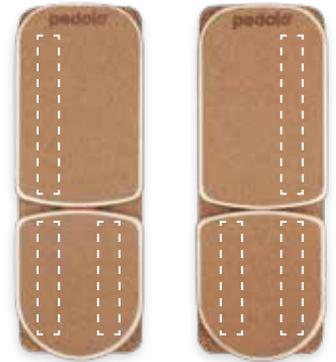


Abb. A)
Fig. A)

Abb. B) Aktivierung über vordere Schienbeinmuskulatur
Die Kippleiste ist an der Vorfußplatte nach innen versetzt angebracht. Durch Anheben des Außenfußes bei gleichzeitigem aktivem Druck des Großzehenballens den Fuß gemeinsam mit der Vorfußplatte in die waagerechte Position bewegen. Die Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur (hier: vordere Schienbeinmuskulatur) spüren. Danach die Vorfußplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung

Fig. A) Activation of the front shin musculature
Move the foot together with the forefoot plate in the horizontal position. The tilting bar is attached to the forefoot plate offset inwards. By lifting the outer foot with simultaneous active pressure of the big toe ball. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles (here front shin musculature). Then slowly and controllably return the forefoot plate, giving up muscle tension.



Abb. B)
Fig. B)

aufgegeben wird. Bei beiden Übungen ist das Knie stabil nach vorne gerichtet.

Indikation:

Instabile Beinachse, Plattfuß, Überlastungsschmerz der vorderen Schienbeinmuskulatur. Aufbautraining nach Verletzungen, Warm-up Übungen.

In both exercises, the knee is stably directed forward.

Indication:

Unstable leg axis, flat foot, pain from overstrain of the front shin musculature. Rehabilitation training, warm up exercises.

Aktivierung Fersenbein
Activation heel bone

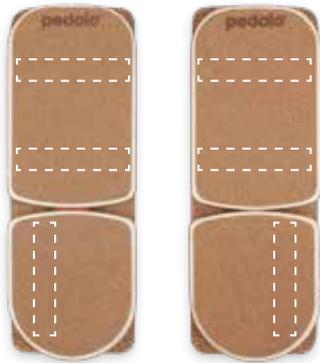


Abb. A)
Fig. A)

Abb. A)

Die Kippleiste ist an der Fersenplatte nach außen versetzt angebracht. Durch Belastung der Außenseite des Fersenballens versuchen die Fersenplatte in die waagerechte Position anzuheben. Vorfuß bleibt dabei auf der Vorfußplatte voll aufgesetzt. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur fühlen. Danach die Fersenplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.

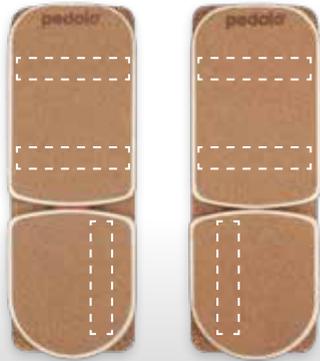


Abb. B)
Fig. B)

Abb. B)

Die Kippleiste ist an der Fersenplatte nach innen versetzt angebracht. Durch Belastung der Innenseite des Fersenballens versuchen die Fersenplatte in die waagerechte Position anzuheben. Vorfuß bleibt dabei auf der Vorfußplatte voll aufgesetzt. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur spüren. Danach die Fersenplatte langsam und kontrolliert

Fig. A)

The tilting bar is attached to the heel plate offset outwards. By loading the outside of your heel ball, try to raise the heel plate to a horizontal position. Your forefoot remains fully positioned on the forefoot plate. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles. Afterwards return the heel plate, slowly and in a controlled manner by giving up the muscle tension.

Fig. B)

The tilting bar is attached to the heel plate offset inwards. By loading the inside of your heel ball, try to raise the heel plate to a horizontal position. Your forefoot remains fully seated on the forefoot plate. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles. Afterwards, slowly and in a controlled manner, return the heel plate, in which you give up the muscle tension.

zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.

Indikation:

Instabile Beinachse, Überlastungsschmerz. Aufrichtung des Fersenbeines, Korrektur der Beinachse, Aufbautraining nach Verletzungen, warm-up Übungen.

Indication:

Unstable leg axis, pain from overstrain. Erection of heel bone, correction of leg axis, rehabilitation training, warm-up exercises.

Aktivierung Fußabdruck
Activation footprint

Die Plantarflexoren geben dem Fußabdruck den letzten Impuls und leiten die Hüftbeugung des gegenüberliegenden Beines ein.

Das hintere Bein (Standbein) befindet sich in der Ausgangsstellung ca. 1,5 Fuß hinter dem Übungsbein (auf Pedalo-Fußtrainer). Das Standbein wird zum Schwungbein, indem das Knie nach vorne und oben geführt wird. Im gleichen Augenblick verlässt die Ferse des Übungsbeines den Boden und wird soweit angehoben, dass der Fuß des Übungsbeines nur noch auf den Zehenballen stabilisiert wird. Die Arme gegengleich mitschwingen lassen. Hilfestellung: Die Übung gegen die Wand ausführen und sich mit beiden Armen gegen die Wand abstützen. Darauf achten, dass genügend Abstand zur Wand ist, so dass ein Knie in Vorhalte gehalten werden kann.

Indikation:

Instabile Beinachse, Überlastungsschmerz der Schienbeinmuskulatur, schwacher Fußabdruck. Warm-up Übungen.

The plantar flexors give the last impulse to the footprint and initiate the hip flexion of the opposite leg.

The rear leg is in the starting position about 1.5 foot length behind the practice leg. The standing leg becomes the swing leg while the knee is led forwards in the horizontal. At the same moment, the heel of the training leg leaves the ground and is lifted so far that the foot of the training leg is only stabilized on the toe pad. Let the arms swing against you. Assistance: Perform the exercise against the wall and lean against the wall with both arms. Make sure there is enough distance to the wall so that the knee does not touch the wall.

Indication:

Unstable leg axis, pain from overstrain of the shin musculature, weak footprint. Warm-up exercises.



Der Pedalo-Fußtrainer stellt eine wichtige Ergänzung in der Produktpalette der Pedalo-Trainingsgeräte dar. Die Füße als Fundament des Körpers und unerlässliche Komponente der Gleichgewichtsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit können mit dem Pedalo-Fußtrainer stabilisiert und mobilisiert werden. Somit schaffen wir die Grundlage für ein weiterführendes Stabilisationstraining von Kopf bis Fuß auf den Pedalo-Trainingsgeräten.

The Pedalo-Foot-Trainer is an important addition to the range of Pedalo-training equipment. The feet as the fundamental base of the body and the essential component of balance and performance can be stabilized and mobilized with the Pedalo-Foot-Trainer. Thus we create the basis for a further stabilization training from head to toe on the Pedalo-training devices.



Training der Beinachsenstabilität (Einbeinstand)
Training of leg axis stability (one-leg-stand)

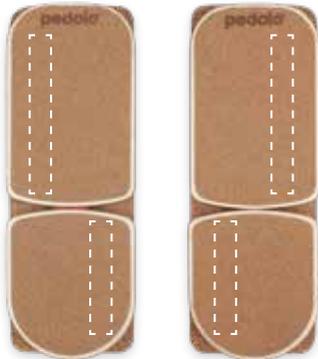


Abb. A)
Fig. A)

Je stabiler eine Beinachse in ihrer Funktion ist, desto geringer sind die Belastungen auf die Fuß-, Knie-, und Hüftgelenke und desto geringer ist das Verletzungsrisiko. Stabilität benötigt Mobilität, Kraft und Koordination.

Abb. A)
Durch die Position der fixierten Kippleisten unterstützen wir die Fußverschraubung. Das Übungsbein befindet sich im Einbeinstand auf dem Fußtrainer. Das Pendelbein wird zur Seite abgespreizt und dessen Fuß schwebt minimal über dem Fußboden. Mit dem Übungsbein gehen wir gleichzeitig langsam in die Kniebeugeposition. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet. Der Körperschwerpunkt liegt über dem Übungsbein.

The more stable a leg axis is in its function, the lower the stress on the foot, knee and hip joints and the lower the risk of injury. Stability needs mobility, power and coordination.

Fig. A)
The position of the fixed tilting bars will support the foot screwing connection. The practice leg is in the one-legged position on the Foot-Trainer. The pendulum leg is splayed sideways and its foot is minimally over the floor. At the same time we slowly move into the squat position with the exercise leg. The knee is stable towards the front. The center of gravity is above the training leg.

Abb. B)
Durch die Position der fixierten Kippleisten wird die Fußverschraubung erschwert. Das Übungsbein befindet sich im Einbeinstand auf dem Fußtrainer. Das Pendelbein wird zur Seite abgespreizt und dessen Fuß schwebt minimal über dem Fußboden. Mit dem Übungsbein gehen wir gleichzeitig langsam in die Kniebeugeposition. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet. Der Körperschwerpunkt liegt über dem Übungsbein.

Varianten:
Die Übungen zunächst auf dem Fußboden durchführen.

Indikation:
Instabile Beinachse, Aufbautraining nach Verletzungen, Abduktionstraining Hüfte.

Fig. B)
Due to the position of the fixed tilting bars, the foot screwing connection is more difficult. The practice leg is in the one-leg-stand on the Foot-Trainer. The pendulum leg is splayed sideways and its foot minimally over the floor. At the same time we slowly move into the squat position with the exercise leg. The knee is stable towards the front. The center of gravity is above the training leg.

Variants:
Perform the exercises on the floor first.

Indication:
Unstable leg axis, rehabilitation training, abduction hip.



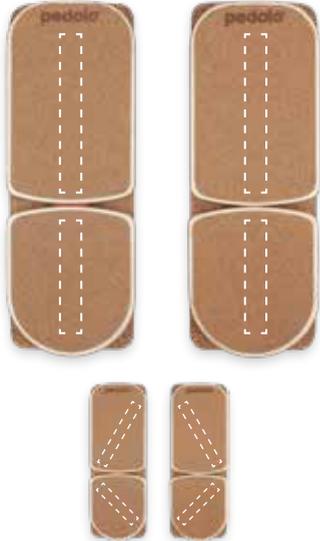
Abb. B)
Fig. B)

Training in unterschiedlichen Achsen
Training in different axes

Um ein Maximum an Biofeedback-Informationen zu bekommen, verwendet Pedalo-Trainingsgeräte mit harten Standflächen, die wiederum in sich selbst instabil sind. Dadurch werden, im Gegensatz zu weichen Unterlagen, Signale über das Nervensystem eindeutiger wahrgenommen und somit auch schneller verarbeitet. Eine hohe Reizverarbeitungsgeschwindigkeit ist im Alltag und im Sport unerlässlich und hilft Verletzungen vorzubeugen.

For maximum biofeedback information, Pedalo uses exercise equipment with hard platforms, which in turn are unstable on their own. As a result, in contrast to soft base, signals are more clearly perceived via the nervous system and thus processed faster. A high speed of stimulation processing is essential in everyday life and in sports and also helps to prevent injuries.

Allgemeine Hinweise Important information



Reflextraining im Einbeinstand

Im Einbeinstand die Fußtrainer in der waagrechten Position stabilisieren. Das Knie sollte stabil nach vorne gerichtet sein. Der Rumpf dabei möglichst stabil gehalten werden. Die Blickrichtung ist auf Augenhöhe nach vorne, dann zur Seite gerichtet.

Varianten:

Die Kippleisten auf der Vorfuß- und der Fersenplatte diagonal setzen.

Indikation:

Verbesserung der Aufmerksamkeit, Erhöhung der Kontraktions- und Reaktionszeit. Aktivierung der Reflexe. Bein- und Rumpfstabilisation.

Reflex training in one-leg-stand

In a one-legged position, try to stabilize the Foot-Trainer in the horizontal position. The knee should be stable towards the front, the trunk should be kept as stable as possible. The viewing direction is at eye level forward, then directed to the side.

Variants:

Set the tilting bars diagonal on the forefoot and heel plate.

Indication:

Improvement of attention, increase of contraction and reaction time. Activation of the reflexes. Leg and trunk stabilization.

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte Pedalo-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Astschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich auch ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

Warnhinweise:

ACHTUNG! Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

ACHTUNG! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 6 Jahren bestimmt.

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg.



Copyright by Holz-Hoerz GmbH
Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.

Dear customer,

the Pedalo-product you have chosen is made of natural wood. Differences in color, structure, grain, small included knots or scars, prove the genuineness of our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

Please note:

WARNING! The Pedalo-Foot-Trainer is only to be used for the purposes described in this user manual.

WARNING! Place the unit only on flat level ground. Protect item for damp and wet.

This device is meant for using from persons at the age of 6 up.

Maximum weight capacity approx. 150 kg



Copyright by Holz-Hoerz GmbH,
printed copies also partially are not allowed.

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

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



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

Pedalo® Pro-Pedes Pedalo® Pro-Pedes 143160



- Training des Fußgewölbes • Training of the arch of the foot
- Stabilisation der Beinachsen • Leg-axe stabilization
- Beidseitig einsetzbar • Useable on both sides

Mehr Informationen zum Thema „Der gesunde Fuß“ im Themenflyer oder auf unserer Homepage www.pedalo.de.

Further information about the topic 'A healthy foot' on our website www.pedalo.de or in the theme flyer.

Besuchen Sie unseren Online-Shop! Visit our online-shop! www.pedalo.de

Social Media

Pedalo auf Facebook liken und stets bestens informiert sein. Auf YouTube bringen Sie Pedalo-Produktfilme in Bewegung und auf Instagram gibt es Impressionen aus der Pedalo-Themenwelt zu sehen.

Like Pedalo on Facebook and always be well informed. On YouTube Pedalo-product films set you in motion and on Instagram you can see impressions from the Pedalo-theme world.

VIELFALT MIT VARIETY WITH

