

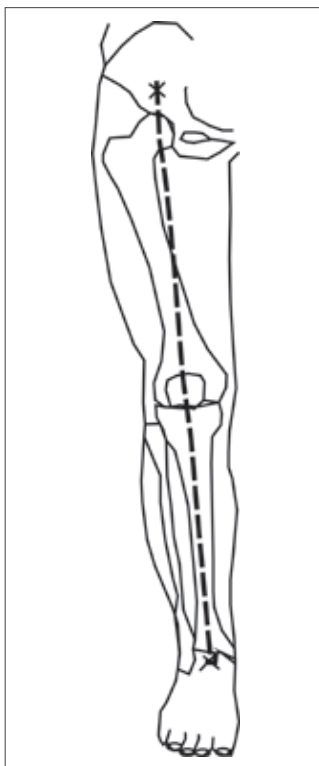
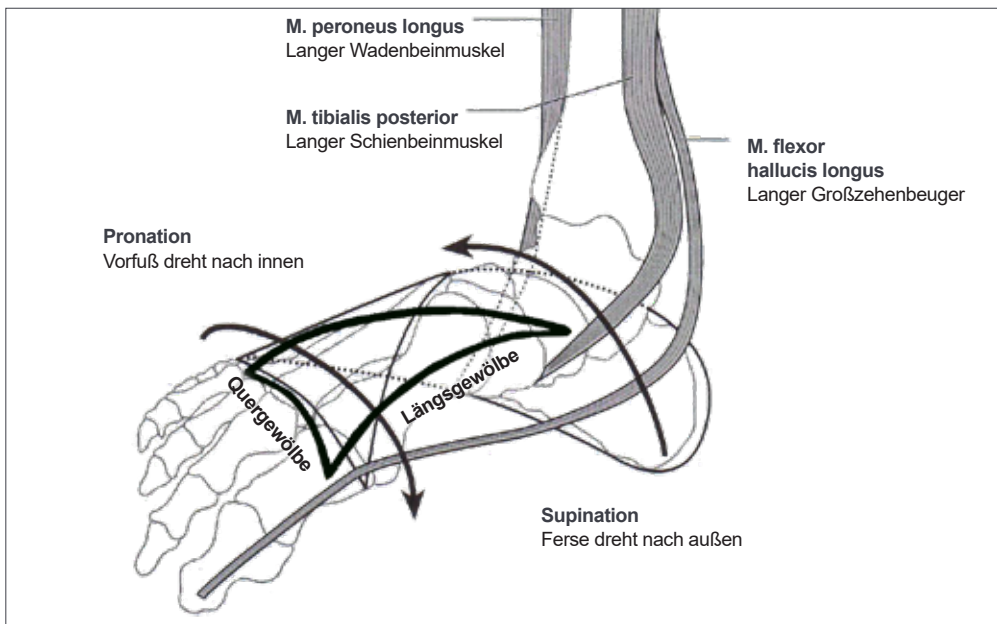
pedalo®



Pro-Pedes

143160

www.pedalo.de



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 Ge- wölbestruktur angewiesen.

Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, die zu zwei Drit- tel durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen entstehen und zu Knick-, Senk- und Spreiz- füßen 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 Hüft- gelenken sowie der Wirbelsäule.

Unser Fuß ist ein sensibles Kon- strukt aus 26 Knochen, 27 Gelen-

ken, 107 Bändern, 32 Muskeln und Sehnen. Der Arzt Dr. Christian Larsen entdeckte, dass die Natur unsere Füße nach dem Spiral-Prin- zip 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 Fehl- haltung geht diese Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Als Folge verschieben sich Zehen- und Mittelfußknochen.

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

Mit dem Fuß-Beinachsentrainer Pro-Pedes von Pedalo lassen sich viele Übungen für einen gesunden Fuß durchführen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem Pro-Pedes.

Der Pro-Pedes ist ein einzigartiger Fuß- und Beinachsentrainer. Durch seine an einen gesunden Fuß ange- passte, sphärische Wölbung eignet er sich optimal für das Training des Fußgewölbes und der Fußver- schraubung (Spiral-Prinzip). Die Durchführung von Übungen über dem gewölbten Teil des Pro-Pedes tragen zur Förderung des Fuß- gewölbes bei und wirken einem Knick-Senk-Fuß sowie einem Spreizfuß entgegen. Über die Fersenaufriechung und den Groß- zehenballenkontakt wird dabei das Fußgewölbe trainiert und gleich- zeitig eine anatomisch gerade und schöne Beinachse stabilisiert.

Der Pro-Pedes mit der fla- chen Seite nach oben ein- gesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreisel zur Stabilisation der Beinachsen sowie zur Ver- besserung der Haltungs- und Be- wegungskoordination. Auf glattem Untergrund empfiehlt es sich die Antirutschmatte zu verwenden. Bewährt bei Kindern, Erwachsenen und Senioren sowie nach Verlet- zungen im Haltungsapparat.

Empfehlung, Seminare und Thera- pieanwendung von Praxis Röckel, Physiotherapie und Spiraldynamik.

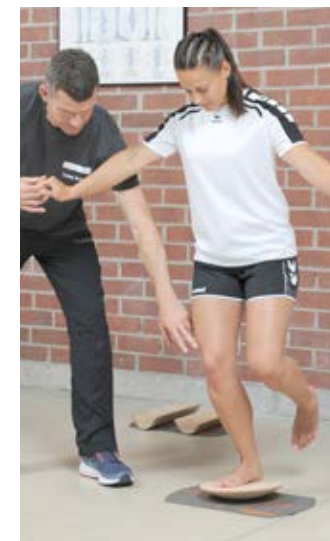
Ausführung: Buche massiv. Ein- seitig gewölbt. ø 27. Höhe 5 cm. Belastbar bis 150 kg. Inkl. umwelt- freundlichem Baumwollbeutel zur Aufbewahrung. 1,3 kg.

Bitte Beachten!

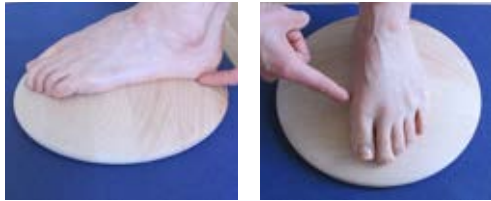
Das Pro-Pedes ist ein unbehan- deltes Massivholzprodukt. Das Holz passt sich ständig dem um- gebenden Raumklima an. Dabei verändert das Holz seine Größe (es arbeitet). Geschieht diese Ver- änderung zu schnell, führt dies zur Rissbildung! Legen Sie daher das Pro-Pedes niemals in die direkte Sonne oder auf eine Heizung. Auch der anhaltende Verbleib auf einem Boden mit Fußbodenheizung kann zur Rissbildung führen.

Nach dem Gebrauch lagern Sie das Pro-Pedes im Leinenbeutel an einem gleichmäßig klimatisierten Ort, z. B. Kleiderschrank.

Falls Sie das Pro-Pedes einmal feucht abwischen, sollten Sie es danach sofort mit einem Tuch trocken reiben und an einem gleich- mäßig klimatisierten Ort trocknen lassen.



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



FV 1 im Sitzen

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.

FV 2 im Stand

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.

FV 3 im Einbeinstand

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.

FV 4 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

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

Übung (mit dem Spielbein):

1. Vor- und zurückschwingen
2. 8-ter in die Luft malen
3. Namen in der Luft schreiben
4. Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

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



FV 5 im Gang

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.



Aktivierung des Fuss-Quergewölbes am Vorfuß (FQ)

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

FQ 1 im Sitzen

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.





FQ 2 im Stand

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.



FQ 3 im Einbeinstand

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 4 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

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

Übung (mit dem Spielbein):

1. Vor- und zurückschwingen
2. 8-ter in die Luft malen
3. Namen in die Luft schreiben
4. Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

Dauer: Bis zu 2 Minuten. 3x wiederholen.



FQ 5 im Gang

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.

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

AS 1 im Stand

Position: Das Pro-Pedes ca. 50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-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.



AS 2 im Einbeinstand

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.



Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining...

Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen.



BS 1 im Stand

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 2 im Einbeinstand

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.



BS 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

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):

1. Vor- und zurückschwingen
2. 8-ter in die Luft malen
3. Namen in die Luft schreiben
4. Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

Dauer: Bis zu 2 Minuten.

HT 1 im Stand

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 2 im Einbeinstand

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.

HT 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

Position: Wie bei HT 2.

Übung (mit dem Spielbein):

1. Vor- und zurückschwingen
2. 8-ter in die Luft malen
3. Namen in die Luft schreiben
4. Einen Ball gegen die Wand werfen oder einem Partner zuwerfen

Dauer: Bis zu 2 Minuten.

HT 4 im Gehen

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.



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



Weitere Übungen

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.

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte Pedalo-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Asteschlüsse 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.

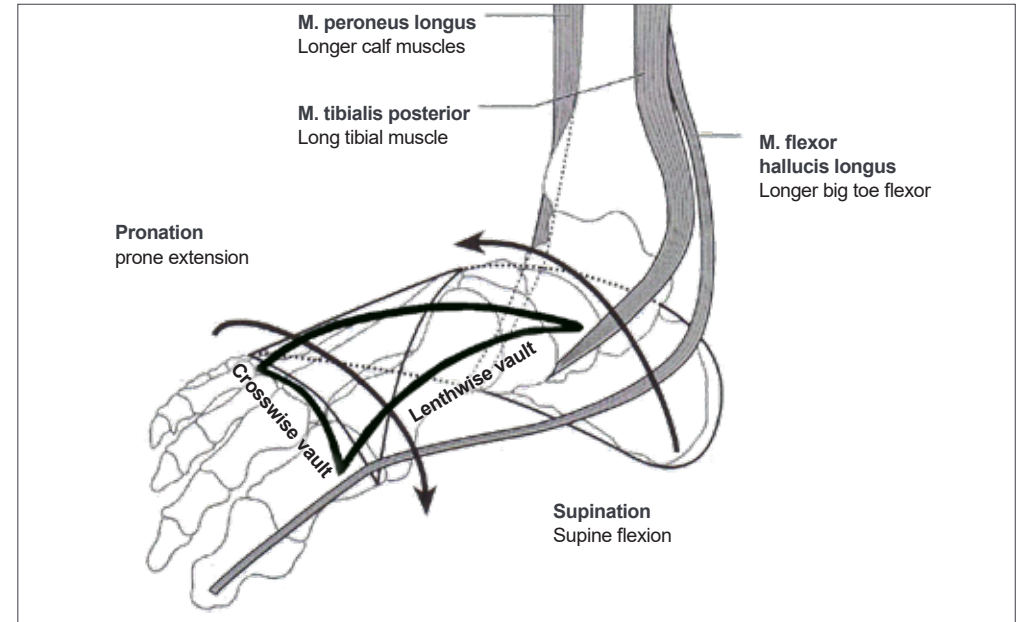
Buchenholzscheibe mit jedem Naturöl selbst ölen oder aber auch roh lassen. Wer die Scheibe etwas griffiger haben möchte kann die Holzscheibe 1x mit Wasser leicht einreiben dann stellen sich die Holzfasern auf und die Oberfläche wird griffiger.

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.



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.

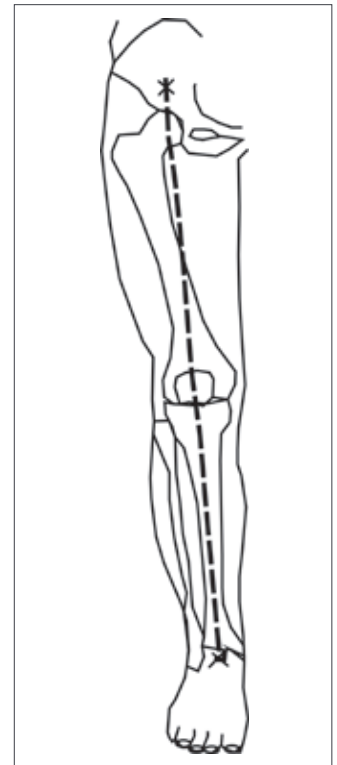
Our foot is a sensitive entity of 26 bones, 27 joints, 107 ligaments and 32 muscles and tendons.

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.

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'.

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

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





The 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 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.

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 Anti-Slip-Mat. Useful for children, adults, seniors. Also after injuries in postural system.

Specifications: solid beech. Curved on one side. ø 27. Height 5 cm. Maximum load up to 150 kg. Incl. environmentally friendly cotton bag for storage. 1.3 kg.



Please read and follow!

The Pro-Pedes is made of untreated massive wood. The wood adapts itself to the surrounding climate constantly. Thereby, the wood changes his size. If this process happens too fast, it results in crack formation. Hence make sure that Pro-Pedes will not placed on a heating or in the direct sun at any time. Also the permanent storage on a ground with under-floor heating can lead to the cracking.

Please store the Pro-Pedes in the linen bag at an evenly air-conditioned place after using, e. g. in a wardrobe.

In case you wipe the Pro-Pedes moistly sometime, please rub it dry afterwards immediately with a cloth and let it dry at an evenly air-conditioned place.

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

FS 1 while sitting

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.



FS 2 while standing

Position: Same as FS 1 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.



FS 3 in one-leg-stand

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.



Activation of foot screwing (FS)



FS 4 in one-leg-stand, free leg is moving

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

Practice (with the free leg):

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

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



FS 5 while walking

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.

Activation of foot lateral arch on forefoot (FLA)

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



FLA 1 while sitting

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.



Activation of foot lateral arch on forefoot (FLA)

FLA 2 while standing

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.



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.



FLA 4 while standing in one-leg-stand, free leg is moving

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 (with the free leg):

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

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



FLA 5 while walking

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.



Stretching/lengthening of Achilles tendon (AT)

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



AT 1 while standing

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.



AT 2 while standing in one-leg-stand

Position: Same as AT 1.

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.



Leg-axes stabilization (LA)

Strengthening of the leg musculatur by balance training...

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.



LA 2 while standing in one-leg-stand

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.



LA 3 while standing in one-leg-stand, free leg is moving

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):

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

Duration: Balance up to 2 minutes.



To develop a feeling for the correct upright posture.



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.

PE 2 while standing in one-leg-stand

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.

PE 3 while standing in one-leg-stand, free leg is moving

Position: Same as PE 2.

Practice (with the free leg):

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

Duration: Balance up to 2 min.

PE 4 while walking

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.

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

Further exercises

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:

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



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 device 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.

Delivered untreated. If you wish you can oil the beechwood disc with every natural oil or just leave it raw. To have the disc slightly gripped you might rub the surface with a little water one time, so the wooden fibers straighten up and the surface will have more grip.

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.

Jetzt zum Newsletter anmelden und
beim nächsten Einkauf 10% sparen.

Subscribe to the newsletter now and
save 10% on your next purchase.



pedalo

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Straße 71
72525 Münsingen

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Tel. +49 (0)73 81-93 57 0
Fax +49 (0)73 81-93 57 40
www.pedalo.de · info@pedalo.de