

Pedalo® Fußwalzen
653 098

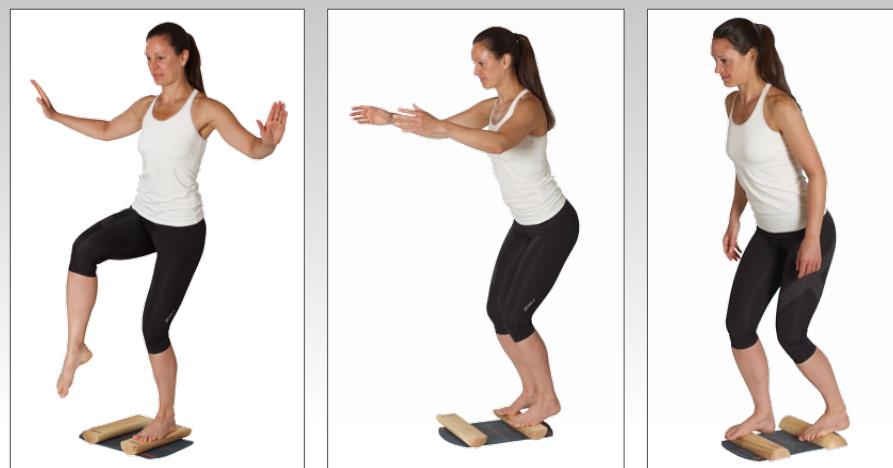
Die Besonderheit der Pedalo-Fußwalzen ist die Vielseitigkeit. Sie können beidseitig eingesetzt werden und ermöglichen dadurch zahlreiche Übungen für einen gesunden Fuß und eine gerade Beinachse. Mit der flachen Seite nach oben eingesetzt, sind die Pedalo-Fußwalzen mit den Pedalo-Fußwippen vergleichbar. Dreht man sie um (gewölbte Seite nach oben), werden Übungen für das Fußlängs- und quergewölbe sowie die Fußverschraubung möglich. Dabei stehen die Kräftigung und Dehnung des Fußes sowie die Aufrichtung des Fußgewölbes im Mittelpunkt. Die Übungen verbessern dadurch spürbar die Stand- und Gehsicherheit. Die Pedalo-Fußwalzen sind daher auch ein perfektes Trainingsgerät für die Sturzprävention. Weiterhin können sie ideal für Kräftigungsübungen im Stütz als labile Hand- oder Unterarmauflage verwendet werden. Als Auflage auf den Pedalo Wipp-, Feder- oder Dreh-Wippbrettern dienen sie zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übungen. Schnell in jeder Tasche verstaut, sind die Pedalo-Fußwalzen ein optimaler Begleiter in jedem Training.

Empfohlen von Klaus Mayer, Physiotherapeut, www.haid-reha.de

Ausführung: 1 Paar Walzen aus Esche massiv. LxBxH: 35x10x5 cm. Inkl. Übungsheft und Antirutsch-Matte Art.-Nr. 628 050-02, LxB: 48x29 cm 2 kg.



- ✓ Beidseitig einsetzbar
- ✓ Kräftigung und Dehnung der Fußmuskulatur
- ✓ Stabilisation der Beinachsen



- ✓ Erkennen von Fußfehlstellungen
- ✓ Training der Fußtorsion
- ✓ 10 variabel feststellbare Segmente

Pedalo® Fuß-Torsionstrainer
140 08000

Der einzigartige Pedalo-Fuß-Torsionstrainer ermöglicht durch die 10 hintereinander aufgereihten Segmente ein gezieltes Training der Fußtorsion (Vorfuß dreht nach innen, Rückfuß dreht nach außen). Jedes Segment ist dabei nach links und rechts beweglich. Die Fußmuskulatur und Fußstellung kann somit in ihren Teilbereichen und Funktionen optimal angesprochen und maximal mobilisiert werden. Da sich der Pedalo-Fuß-Torsionstrainer der Fußstellung anpasst, lässt er anhand der Lage der Segmente Schwachstellen, Instabilitäten und Fußfehlstellungen sichtbar werden. Mit Hilfe von 2 Fixierstäben, können die Segmente in ihrer Beweglichkeit miteinander gekoppelt werden. Für beidfüßige Übungen wird empfohlen gleich 2 Pedalo-Fuß-Torsionstrainer zu nehmen.

Ausführung: 1 Stück. Buche massiv. LxBxH: 32x12x5 cm. 0,7 kg. 2 Fixierstäbe.



Pedalo® Fußwerkstatt
160 02000

Die neun Übungsstationen der Pedalo-Fußwerkstatt überzeugen durch ihre Vielseitigkeit und sprechen alle für einen funktionellen und gesunden Fuß wichtigen Systeme und Strukturen an. So dienen die unterschiedlichen Stationen der Aktivierung der Füße, der Sensibilisierung und Massage der Fußsohlen, der Mobilisation der Sprunggelenke, der Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur sowie der Dehnung der Fußgewölbe und Plantarfaszien. Im Alltag und im Sport stellen gesunde Füße das Fundament für den gesamten Bewegungsapparat sowie für eine aufrechte Körperhaltung dar und sind somit auch für den Spaß an der Bewegung verantwortlich. Die Pedalo-Fußwerkstatt eignet sich

ideal als Trainingsparcours für Prävention und Rehabilitation in Fitness- und Gesundheitsstudios, Podologie-, Physiotherapie- und Rehaeinrichtungen, in Seniorenheimen oder auch in Wellnesshotels und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Die Towerstation ermöglicht ein platzsparendes und übersichtliches Aufbewahren der einzelnen Stationen. Durch das Übungsplakat und die Übungsbilder auf den Stationen ist die Pedalo-Fußwerkstatt ein hochwertiges, einzigartiges und selbsterklärendes Bewegungs- und Trainingskonzept.

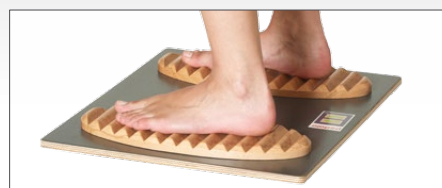
Ausführung: Towerstation 40x50x1130 cm mit 9 Übungsstationen 40x47 cm. Holz. Gesamtgewicht 29,2 kg.



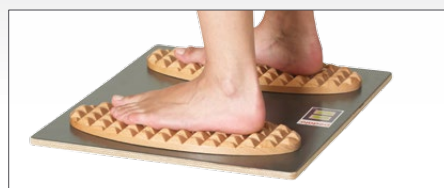
- ✓ Sensibilisierung der Fußsohlen
- ✓ Mobilisation und Stabilisation der Sprunggelenke
- ✓ Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur
- ✓ Dehnung der Fußgewölbe und Plantarfaszien
- ✓ Regeneration der Füße



S1 Twister 160 02010



S2 Zehengreifer 160 02020



S3 Senso 160 02030



S4 Wippe 160 02040



S5 Kreisel 160 02050



S6 Fersenheber 160 02060



S7 Vorfußheber 160 02070



S8 Fußgewölbedehner 160 02080



S9 Plantardehner 160 02090

pedalo® ... by Holz-Hoerz

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
72525 Münsingen

www.pedalo.de

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

DER GESUNDE FUSS
FUNDAMENT UNSERES KÖRPERS

VERBESSERUNG DER HALTUNGS- UND BEWEGUNGSKOORDINATION

REDUKTION VON FOLGEKRANKHEITEN WIE RÜCKENSCHMERZEN

ENTSPANNUNG DER TIEFENMUSKULATUR

STABILISIERUNG DER FUSS- UND BEINACHSE

STAND- UND GEHSICHERHEIT

MASSAGE UND REGENERATION

STÄRKUNG DER FUSSMUSKULATUR

KORREKTUR VON FUSSFEHLSTELLUNGEN

137-11/04-17



Der gesunde Fuß

Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, deren Wichtigkeit wir zumeist unterschätzen. Das Zusammenspiel aller 26 Fußknochen und der sie verbindenden über 100 Muskeln, Sehnen und Bänder mit der Gesamtkörperbalance ist ein Wunderwerk der Natur. Aufgebaut sind sie, so Dr. Christian Larsen, nach dem Spiral-Prinzip, wobei der Vorfuß nach innen und der Rückfuß nach außen dreht (Torsion). Dabei entsteht das so wichtige Fußlängs- und quergewölbe.

Bei Fehlhaltungen geht diese natürliche Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Ein Großteil unserer Bevölkerung leidet an dadurch hervorgerufenen Fußproblemen, die häufig zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen führen. In Folge dessen geraten oftmals auch die Beinachsen aus dem Lot, was zwangsläufig die Überlastung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule nach sich zieht.

Dem Fuß kommt somit im gesamten Bewegungsapparat als Basis der Aufrichtung und Körperhaltung eine herausragende Bedeutung zu.

In ihrer Ganzheit bildet dabei die Fußsohle eine sensorische Kontaktzone zwischen Körper und Erde. Durch die wichtigen Wahr-

nehmungssignale über die Beschaffenheit und Lage des Untergrunds, welche sie zum Gehirn sendet, wird die Gleichgewichtsempfindung des Innenohrs ergänzt, die horizontale Stellung des Kopfes reguliert und die sensorische Körperbalance eingestellt.

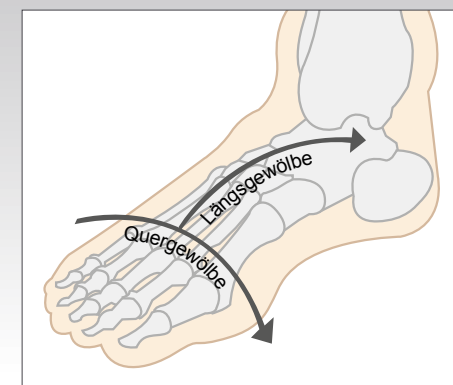
Optimal ausgebildete Fußlängs- und quergewölbe sind entscheidend für einen gesunden Fuß. Eine gesunde Längs- und Quergewölbekonstruktion stellt eine einmalige und in sich federnde Konstruktion dar, die eine statodynamische Druckverteilung ermöglicht. Entscheidend daran beteiligt sind neben den vielen Fußmuskeln die Strukturen der Plantarfaszie und des langen Fußsohlenbandes an dem zahlreiche kurze Muskeln entspringen.

Darüber hinaus ermöglicht das Zusammenspiel der Strukturen des oberen und unteren Sprunggelenks die Umlenkung vertikal und horizontal auf den Fuß einwirkender Kräfte. Zudem gewährleisten die Sprunggelenke die Beweglichkeit des Fußskeletts gegen den Unterschenkel. Entscheidend für die Funktion und Stabilität des Rückfußes ist die aktive Gelenkstabilisierung und Steuerung des Fersenkontakts beim Auftritt durch die Muskulatur. Die runde Grundform und relativ

kleine Fläche des Fersenbeins erfordert die sofortige, balancierte Aktivierung der stabilisierenden Unterschenkel- und Fußmuskulatur.

Gesunde Füße schaffen demnach die Grundlage für eine optimale Körperhaltung und erhalten bis ins hohe Alter die notwendige Bewegungssicherheit. Mit gesunden Füßen haben wir Spaß an der Bewegung und können stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen.

Beginnen Sie rechtzeitig mit dem Training Ihrer Füße. Pedalo bietet Ihnen dafür eine hochwertige und bewährte Auswahl an Trainingsgeräten.



Gesunde Füße sind das Fundament unseres Körpers
Füße sind wichtig für unser Gleichgewicht und geben uns die notwendige Trittsicherheit. Nur mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß und wir kommen wohlbehalten ans Ziel. Schmerzhafte Füße hingegen sind ein Anzeichen dafür, dass mit Ihren Füßen etwas nicht in Ordnung ist. Spätestens dann sollten Sie ihnen täglich gebührend Aufmerksamkeit schenken.

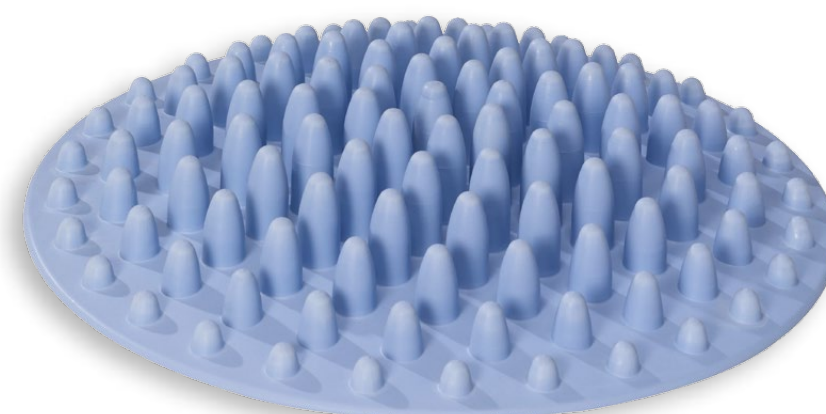


- ✓ Training des Fußgewölbes
- ✓ Stabilisation der Beinachsen
- ✓ Beidseitig einsetzbar



Empfehlung und Therapieanwendung von Praxis Röckel, Physiotherapie und Spiraldynamik

- ✓ Anregung des Stoffwechsels
- ✓ Entspannung der Tiefenmuskulatur
- ✓ Für eine schnellere Regeneration



Empfohlen von der Fussreflexologin Brigitte Wilhelmer www.fussreflexologie.eu



Pedalo® Pro-Pedes

143 160

Der Pedalo-Pro-Pedes ist ein einzigartiger Fuß- und Beinachsentrainer. 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 Großzehnenballenkontakt 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. Bewährt bei Kindern, Erwachsenen und Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.

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

Pedalo® Fußmassage-Regenerationsmatte

143 028

In Folge der heutigen Lebensweise auf harten und geraden Bodenverhältnissen fehlen differenzierte und vor allem natürliche Oberflächenreize. Die sensorischen Systeme der Fußsohlen verkümmern, wechselnde Gleichgewichtsinformationen und entsprechende neuromuskuläre Reaktionen und Anpassungen des Gesamtmuskelsystems unterbleiben. Neben Störungen der Fußfunktion ergeben sich daraus im Verlauf der aufsteigenden Muskelketten Dysfunktionen der Beine, der Durchblutung, der venösen Entstauung der Beine, der Hüften und der gesamten Wirbelsäule einschließlich des Nackens und des Kopfbereichs. Durch die sphärische Wölbung der Pedalo-Fußmassage-Regenerationsmatte werden nahezu alle Reizpunkte der Fußsohle erreicht. Den genannten Folgen der heutigen Lebensweise kann somit entgegengewirkt werden. Bereits 3 Minuten täglich reichen aus, um die Fußmuskulatur und dadurch auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers zu entspannen aber auch gleichzeitig zu kräftigen. Der Stoffwechsel wird durch die gesteigerte Durchblutung angeregt, was zu einer schnelleren Regeneration im Alltag und nach dem Sport beiträgt. Die Pedalo-Fußmassage-Regenerationsmatte kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen (schwächt den Druck auf die Füße ab) verwendet werden.

Ausführung: Naturkautschuk. ø 25 cm. 0,6 kg. Inkl. Anleitungsheft.

Pedalo® PhysioFlip®

751 001

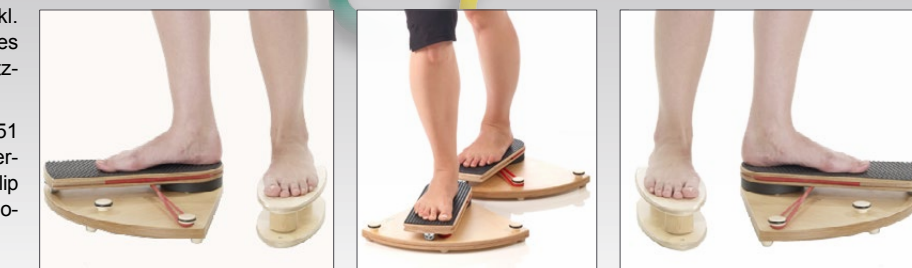
Der Pedalo-PhysioFlip ist eine Innovation in der Behandlung von Fußbeschwerden (wie bspw. bei Plattfüßen, Hohlfüßen, Fußanomalien, Überpronation) und in der Verletzungsprävention. Ein Thera-Band Tubing sorgt bei den Übungen für Widerstand. Durch einfaches Umstecken ist ein Wechsel zwischen Innen- und Außenrotationstraining möglich. Der Physio-Flip wird vornehmlich zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie zur Kräftigung der dazugehörigen Muskelgruppen eingesetzt.

- Unterschenkelmuskulatur (Kniegelenk-Rotatoren und „lange“ Fußmuskulatur)
- Oberschenkelmuskulatur (Hüftgelenk-Rotatoren)

Ausführung: Hochwertige Holzkonstruktion inkl. 3 Thera-Band Tubing für eine Veränderung des Widerstandes. Genoppte Oberfläche für zusätzlichen sensorischen Reiz. 2,5 kg.

Zubehör: Pedalo-PhysioFlip Handgriff Art.-Nr. 751 021 mobilisiert und kräftigt Ellbogen und Schultergelenk sowie Finger, Hand, Arm. Pedalo-PhysioFlip Wandhalterung Art.-Nr. 130 16001. Pedalo-PhysioFlip Niveaueausgleich Art.-Nr. 751 021. Abbildung mit Niveaueausgleich.

- ✓ Behandlung von Fußbeschwerden
- ✓ Kräftigung der Unter- und Oberschenkelmuskulatur
- ✓ Einstellbarer Widerstand



Pedalo® Pedasan

ø 22 cm: 143 004

ø 32 cm: 143 032

Barfußübungen auf dem Pedasan stimulieren die Rezeptoren der Fußsohle, sensibilisieren diese für Wahrnehmungssignale kräftigen das Fußgewölbe und fördern die Durchblutung der Beine. Mit Schuhen wird das Pedalo Pedasan auch für Koordinationsübungen eingesetzt, welche die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit fördern und eine aufrechte Körperhaltung trainieren. Beim großen Pedalo Pedasan 32 verteilt sich der Druck auf den Fuß gleichmäßiger auf eine größere Fläche. Der Fuß hat dadurch mehr Halt und die Übungen fallen leichter. Durch den höheren Stand verlangt es jedoch etwas mehr Mut als das kleinere Pedalo Pedasan 22.

- Massage der Fußreflexzonen
- Stimulierung und Sensibilisierung der Fußsohle
- Kräftigung des Fußgewölbes
- Training einer aufrechten Körperhaltung

Ausführung: Birke Multiplex 21 mm und Buche massiv. Reifen blau. Breite 37 cm. Belastbar bis 100 kg. Pedasan ø 22 cm. 2,4 kg. Pedasan ø 32 cm, 4 kg.

- ✓ Stimulierung der Fußsohle
- ✓ Kräftigung des Fußgewölbes
- ✓ Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit

