

pedalo®

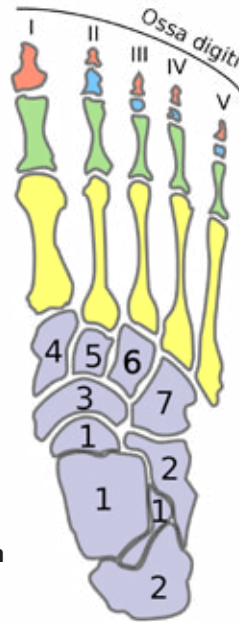


Fußwerkstatt
Foot Workshop

160 02000

www.pedalo.de

Ossa digiti pedis Zehenknochen Phalanges	Phalanges proximales Zehengrundglieder Proximal phalanges
Phalanges distales Zehenendglieder Distal phalanges	Metatarsalia Mittelfußknochen Metatarsal bone
Phalanges mediae Zehenmittelglieder Middle phalanges	Ossa tarsi Fußwurzelknochen Tarsal bone



1. Talus Sprungbein Ankle bone	4. Os cuneiforme I Keilbein Sphenoid bone	
2. Calcaneus Fersenbein Heel bone	5. Os cuneiforme II Keilbein Sphenoid bone	
3. Os naviculare Kahnbein Scaphoid bone	6. Os cuneiforme III Keilbein Sphenoid bone	7. Os cuboideum Würfelbein Cuboid bone

Der menschliche Fuß ist ein fantastisches Konstrukt aus 26 Knochen, aus Bändern, Sehnen und Nerven, die sofern gesund, unser komplettes Körpergewicht schmerzfrei tragen und jeden Schritt perfekt und schonend abfedern. Sie regulieren das Gleichgewicht und sorgen für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten. Nur mit gesunden Füßen haben wir von klein an die notwendige Bewegungssicherheit, die wir bis ins hohe Alter auch präventiv zur Sturzvermeidung benötigen.

Mit gesunden Füßen haben wir Spaß an der Bewegung und können stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und

hüpfen. Damit der Fuß all diese Aufgaben erfüllen kann, ist er auf eine gesunde und 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. Das bedeutet zwangsläufig eine Überlastung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule. Im weiteren Verlauf kann dies zu chronischen Entzündungen und erhöhten Abnutzungserscheinungen in den Gelenken

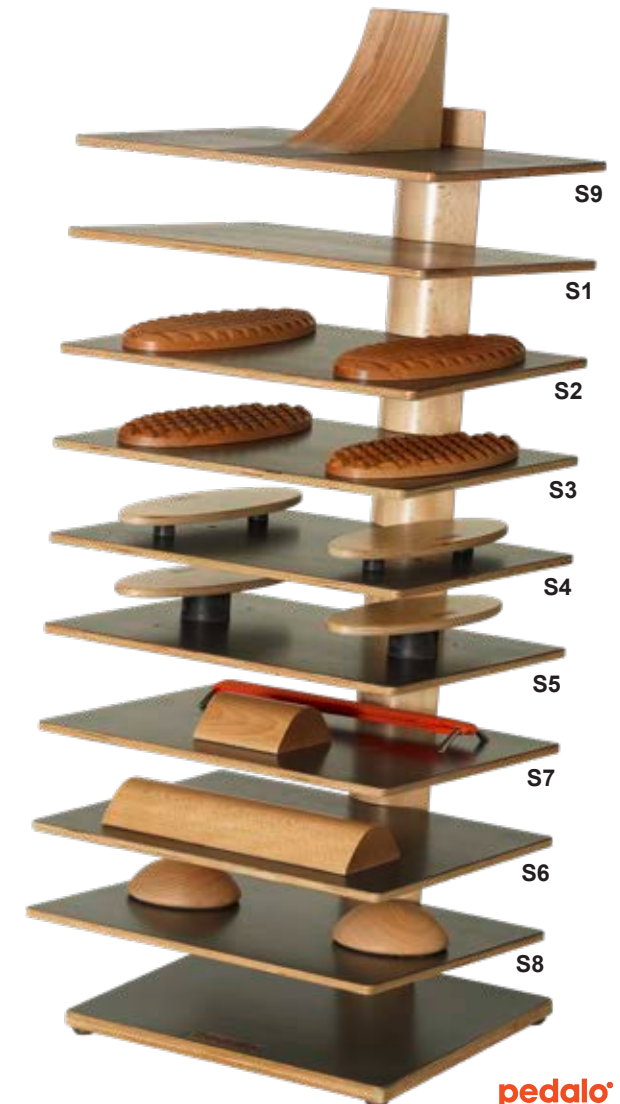
verbunden mit Schmerzen führen. Die oftmals verschriebenen Einlagen unterstützen die Fußposition und können die Schmerzen nehmen. Sie stellen jedoch den Fuß in seiner Funktion passiv und tragen nicht zum Aufbau der fehlenden Fußmuskulatur bei.

Wir von Pedalo empfehlen Ihnen daher die tägliche Dosis Training für Ihre Füße. Nur so können Sie das Fußgewölbe wieder stärken und sogar beginnende Fehlstellungen Ihrer Füße verbessern. Fußtraining beginnt mit Barfußgehen. Dazu kommt eine tägliche Mobilisierung der Füße, verbunden mit einem aktiven muskulären Aufbautraining.

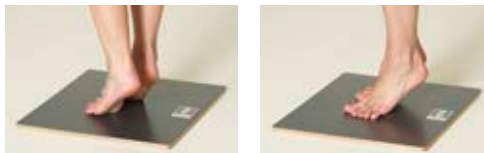
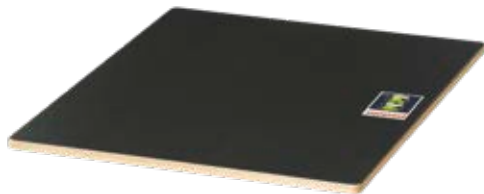
Im Alltag und im Sport sind gesunde Füße ein Segen und die Grundlage für schmerzfreies Bewegung. Viele Fehlförmigkeiten unserer Füße sind von klein an auf eine muskuläre Schwäche oder Dysbalance der Fuß- und Beinmuskulatur zurückzuführen. Um diese zu kräftigen ist ein kontinuierliches Training der Füße unerlässlich. 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. 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 Übungsstationen.

Ausführung: Holz. 40x47x113 cm. 9 Übungsstationen je 40x47 cm. Inkl. Antirutsch-Aufkleber. 34 kg.

- S9 Plantardehner
- S1 Twister
- S2 Zehengreifer
- S3 Senso
- S4 Wippe
- S5 Kreisel
- S7 Vorfußheber (neue Version)
- S6 Fersenheber
- S8 Fußgewölbedehner



Übungen mit der Fußwerkstatt



S1 Twister 16002010

Twisten ist eine dynamische Bewegung bei der nahezu alle Muskeln des Fußes und des Unterschenkels beteiligt sind. Ausgehend von einem beidfüßigen Parallelstand wird die Ferse angehoben, der Fuß dreht auf dem Vorfuß zur Seite und die Ferse wird abgesetzt. Nunmehr wird der Vorfuß angehoben, der Fuß dreht auf der Ferse zur Seite und wird wieder abgesetzt. Die gleiche Übung erfolgt jetzt in entgegengesetzter Richtung. Übung langsam und gleichmäßig durchführen.

Übungsumfang: je 10 WH links und rechts.



S2 Zehengreifer 16002020

Zehengreifen kräftigt und entspannt die Fuß- und Zehenmuskulatur. Ähnlich einer Raupe ziehen Sie durch Strecken und Anziehen der Zehen den Fuß mittels der Querrillen nach vorne. Achten Sie darauf, dass alle Zehen in den Querrillen greifen. Führen Sie danach jeweils die Gegenbewegung der Zehen durch. Strecken Sie die Zehen dazu nach oben breit aus.

Übungsumfang: 5WH



S3 Senso 16002030

Das Sensobrett wirkt wie eine Akupressur auf die Fußsohle und nimmt positiven Einfluss auf das Nervensystem und die Aktivierung des Stoffwechsels. Die Fußmuskulatur wird stimuliert und entspannt.

Übungsumfang: Stehen Sie insgesamt 3 Minuten auf den Holzknoppen und verändern Sie die Fußposition dabei mehrfach.

S4 Wippe 16002040

Fußwippen erlauben einen linearen Bewegungsablauf des Fußes in die Pronation und Supination (Fußinnen- und Fußaußenbelastung). Neben der Fußmuskulatur wird die stabilisierende Muskulatur des Unterschenkels aktiviert. Die Kombination dieser Muskeln beeinflusst unsere Standsicherheit.

Übungsumfang: 10 WH parallel links-rechts wippen, dann 10 Sekunden in der Horizontalen stabilisieren.

Übungen mit der Fußwerkstatt



S5 Kreisel 16002050

Fußkreisel kippen nach allen Seiten und kommen der Funktion des Sprunggelenkes in seiner Beweglichkeit sehr nahe. Die Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten sind hier höher als bei Fußwippen. Daher dient diese Station der Mobilisation und der Stabilisation des Sprunggelenkes. wechselnd im Einbeinstand stehen.

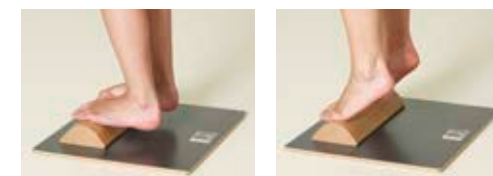
Übungsumfang: Mehrfach gegen den Widerstand des Fußkreisels das Sprunggelenk in seiner Rotation abwechselnd bewegen. (Links herum, rechts herum, beide gleichzeitig). Fußkreisel aus der Bewegung heraus stabilisieren und die Übung für 10 Sekunden einfrieren. Abwechselnd im Einbeinstand stehen.



S6 Fersenheber 16002060

Übungen auf dem Fersenheber aktivieren das Zusammenwirken der Fußmuskulatur mit der Unterschenkelmuskulatur und geben dem Sprunggelenk die notwendige Stabilität. Die Startposition Vorfuß auf dem Rundholz und Ferse auf der Standplattform, bedeutet eine Vordehnung im Bereich Achillessehne/Wadenmuskulatur. Durch anheben der Ferse in die waagrechte Position wird die Muskulatur um Fuß, Sprunggelenk und Unterschenkel, sowie der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsfähigkeit besonders gefordert. Das Anheben und Absenken der Ferse erfolgt langsam und gleichmäßig.

Übungsumfang: 10 WH





S7 Vorfußheber 16002070

Bei Menschen mit Fußheberschwäche muss viel Konzentration aufgewendet werden, um nicht zu stolpern. Jede noch so kleine Bodenunebenheit wird zur Gefahrenzone. Der nahezu automatisierte Bewegungsvorgang „Gehen“ stellt den Betroffenen Schritt für Schritt vor eine Aufgabe, die er bewusst durchführen muss. Dies geht zu Lasten der Wahrnehmung seiner Umwelt. Sehr häufig setzt bei einer Fußheberschwäche der Fuß beim Auftreten nicht mit der Ferse zuerst auf, sondern mit dem Vorderfuß oder der gesamten Fußsohle. Ein natürlicher Abrollvorgang des Fußes und Vorschwingen des Beines ist bei Fußheberschwäche nicht mehr möglich. Der Betroffene verkrampft und läuft anormal, teilweise sogar mit gekrallten Zehen. Das Vorschwingen des Beines erfolgt durch eine kreisförmige Hüftbewegung (Zirkumduktion). Langfristig klagen Betroffene, die sich so fortbewegen, über Schmerzen in Hüfte und Becken. Anatomie: Der Musculus tibialis anterior unterstützt die Dorsalflexion bzw. Extension, Supination und Adduktion des Fußes. Darüber hinaus stabilisiert sein Zug das Sprunggelenk - vor allem in der ersten Phase des Bodenkontakts beim Gehen bzw. Laufen. Er ist der Antagonist des Musculus peroneus longus. Die Lähmung des Musculus tibialis anterior führt zum so genannten Steppergang. Mit dem Pedalo Vorfußheber aktivieren Sie durch gezielte Übungen die verantwortliche Muskulatur für ein besseres Gangbild.

Übungsausführung: Training ohne Schuhe: Zur Auswahl stehen 1-4 Widerstandsbänder. Der Vorfuß wird so platziert, dass das Widerstandband quer über die Zehenansätze verläuft (Zehen schauen über das Widerstandsband hinaus), die Ferse wird auf dem Halbrundholz aufgesetzt. Je nach gewünschter Zuglänge befindet sich das Knie des Übungsfußes senkrecht über oder hinter der Ferse.
Info: >> Max. Zuglänge oder Bewegungsamplitude = Vorfuß maximal gestreckt und Knie entsprechend weit hinter der Ferse.

>> Max. Anspannung = Ausgangsstellung Knie über Ferse und Vorfuß maximal anheben.

Das Bein bleibt bei der Ausführung komplett entspannt. Die Konzentration gilt dem Vorfuß und dem vorderen Schienbeinmuskel. Die Zehen sollen bei der Übungsausführung gestreckt bleiben und nicht zusätzlich nach oben gezogen werden.

Übungsumfang: 3 x 10 WH pro Fuß. Die Anzahl der Widerstandsbänder ist so zu wählen, dass die Serie zu schaffen ist. Immer mit beiden Füßen nacheinander arbeiten. Zuerst rechts 3 x 10 WH, dann links 3 x 10 WH.

Merke:

Übung kann im Stehen und im Sitzen durchgeführt werden.

Zubehör:

Widerstandsband Vorfußheber (628174).

S8 Fußgewölbedehner 16002080

Die Fußgewölbe sind für die einwandfreie Funktion des Fußes von großer Bedeutung, da sie wie Stoßdämpfer wirken. Einigen Erkrankungen des Fußes wie Plattfuß, Senkfuß und Spreizfuß liegt ein Absinken des Fußgewölbes zugrunde. Ein zu stark ausgeprägtes Fußgewölbe beeinträchtigt die Funktion des Fußes ebenfalls, hierbei wird von einem Hohlfuß gesprochen. Der Fuß weist ein Längsgewölbe und ein Quergewölbe auf. Dadurch wird das Körpergewicht hauptsächlich über die drei Punkte Ferse, Großzehengrundgelenk (Großzehenballen) und Kleinzehengrundgelenk (Kleinzehenballen) getragen.

Der Pedalo-Fußgewölbedehner übt je nach Belastung des Fußes einen stärkeren punktuellen Reiz auf die Muskulatur aus. Die Muskulatur wird durch diese Übung massiert und geknetet und somit weich, entspannter und elastischer gehalten.

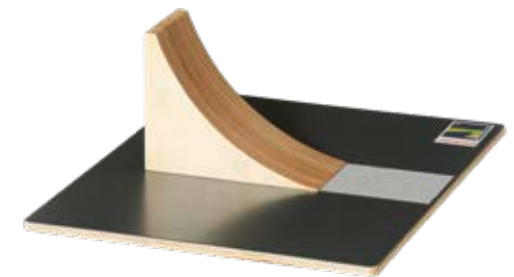
Stehen Sie je nach Empfinden mit mehr oder weniger Körpergewicht auf die Holzhalbkugeln und lassen Sie den Druckpunkt auf Ihre Fußmuskulatur wirken. Viele Menschen haben dabei zu Beginn eine Druckempfindlichkeit, die sich nach längerer Anwendung meist auflöst.

Übungsumfang: 10 WH parallel links-rechts wippen, dann 10 Sekunden in der Horizontalen stabilisieren.



S9 Plantardehner 16002090

Im Bereich der Fußsohle befindet sich die Sehnenplatte Plantarfaszie (Plantaraponeurose), die am Fersenknochen (Tuber calcanei) ansetzt und bis zu den Enden der Mittelfußknochen (Ossa metatarsalia) zieht. Sie ist mit verantwortlich für die Aufrechterhaltung des Fußlängsgewölbes und verhindert, dass das knöcherne Fußgewölbe unter der Last des Körpergewichts auf den Boden durchgedrückt wird. Bei einer chronischen Überlastung (fehlende Regeneration) dieser Sehnenplatte, kommt es an der Einstrahlung (Insertion) in den Fersenknochen zu einer Reizung und damit zu Beschwerden im Fuß. Diese äußern sich meist in stechenden Schmerzen in der Belastung. Auslöser sind oftmals Sportarten wie Radfahren, Laufen oder Ballett, bei denen viel Druck auf die Plantarfaszie wirkt oder der Fuß in hohem Maße gebeugt oder gestreckt wird - aber auch berufliche Belastung durch langes Stehen und falsches Schuhwerk kommen in Frage. Die Folge sind deutliche Druckschmerzen auch mit Schwellung unter der Ferse. Die Beschwerden in der Ferse kön-





nen nach wenigen Tagen ohne spezielle Therapie verschwinden. Bestehen Schmerzen über einen längeren Zeitraum, besteht die Gefahr eines chronischen Verlaufs. Bei anhaltenden Reizungen kommt es zu Mikroverletzungen des Sehngewebes, die meist zu einer Verknöcherung in der Sehne führen. Es bildet sich ein Fersensporn, der im Röntgenbild als spitze Ausziehung des Fersenbeins zu erkennen ist. Die Therapie ist sehr vielfältig. Nach Reduzierung der Belastung ist Kälteapplikation zu empfehlen (Abreibung mit Eiswürfel, kalte Fußbäder). Weiterhin wird eine krankengymnastische Übungstherapie mit Dehnung der Waden- und Fußmuskulatur empfohlen. Die Übungsstation Pedalo-Fußwerkstatt S9 Plantardehner ermöglicht über den Strahl des großen Zehens - Plantarfaszie - Achillessehne - Wadenmuskulatur - genau diesen Bereich auch präventiv zu dehnen. Vor allem nach starker Beanspruchung sollte die Dehnung regenerativ durchgeführt werden.

Übungsumfang: Barfuß wird die Ferse auf der Grundplatte positioniert und der Fuß entlang der Rampe entspannt aufgesetzt. Anschließend wird das Knie nach vorne geführt und so die Dehnung aufgebaut. Die Übungsausführung erfolgt unter Belastung des Fußes. Langsam in die Dehnung rein gehen, nachgeben, stärker rein gehen, nachgeben...

Ossa digiti pedis Zehenknochen Phalanges	Phalanges proximales Zehengrundglieder Proximal phalanges		
Phalanges distales Zehenendglieder Distal phalanges	Metatarsalia Mittelfußknochen Metatarsal bone		
Phalanges mediae Zehenmittelglieder Middle phalanges	Ossa tarsi Fußwurzelknochen Tarsal bone		
1. Talus Sprungbein Ankle bone	4. Os cuneiforme I Keilbein Sphenoid bone		
2. Calcaneus Fersenbein Heel bone	5. Os cuneiforme II Keilbein Sphenoid bone		
3. Os naviculare Kahnbein Scaphoid bone	6. Os cuneiforme III Keilbein Sphenoid bone		7. Os cuboideum Würfelbein Cuboid bone

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.
 Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen. Verschlossene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.
 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.

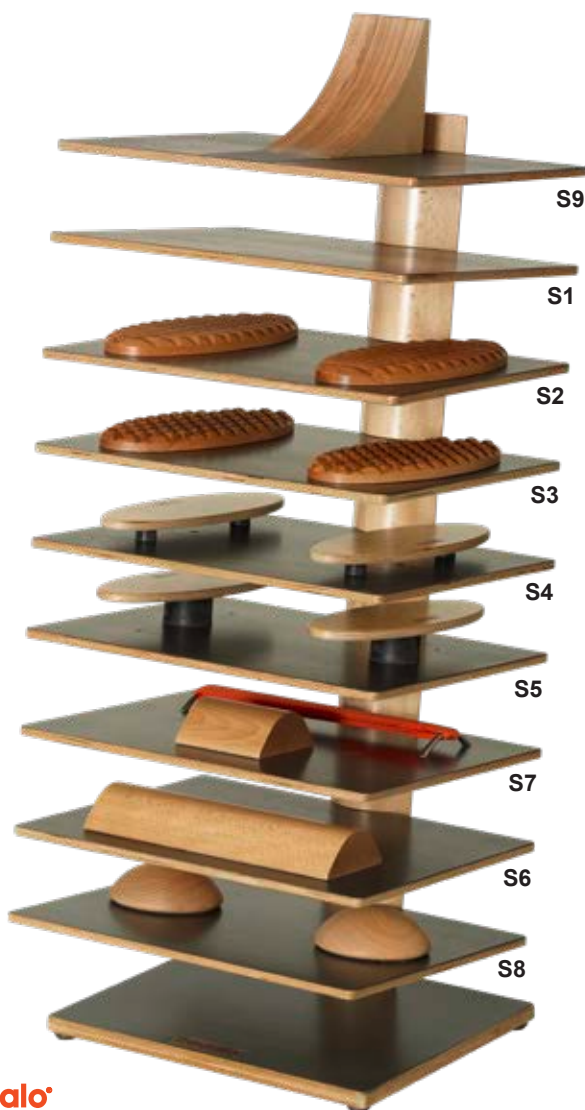
Our feet are the fundamental base of our body whose importance we underestimate. The human foot is a fantastic construction of 26 bones, from many ligaments, tendons and nerves. If healthy it carries our full body weight painlessly and perfectly cushions each step gently. It regulates the balance and provides a wide range of movement possibilities. Only with healthy feet, we have the necessary and important security of movement from a young age, which we need throughout our life for fall prevention - reactively but also preventively. Only with healthy feet, we have fun in the movement and are able

to stand, walk, run, jump, dance and bounce. To achieve all these tasks, the foot relies on a healthy and resilient vault structure. A majority of the population is suffering from foot problems of which two-thirds are often caused by (wrong) movement habits and inappropriate biomechanical stress on muscles and joints, what leads to skew-, flat- or splayfeet. This inevitably means an over-stressing of foot, knee and hip joints and spine. Often this is the beginning of a chain of larger foot problems and in its further course it can lead to chronic inflammation and increased signs of wear and tear

in the joints, associated with pain. Shoe inlays, prescribed by a physician, support the foot position and may relieve pain but they also place the foot in its function passively and do not contribute to strengthen the insufficient foot musculature. We from pedalo therefore recommend you a daily training dosage for your feet. This is the only way to strengthen the arch of the foot and even to improve incipient foot deformities. Foot training begins with bare-foot walking. Then it includes a daily mobilization of feet, associated with an active muscular structure workout.



In everyday life and in sports healthy feet are a blessing and the basis for pain-free movement. Almost all malformations of feet are due to muscular deficiencies or imbalance of the foot and leg muscles – and this often already from an early age on. To strengthen the muscles a continuous training is essential. The nine exercise stations of the Pedalo-Foot Workshop are convincing through their versatility and activate all systems and structures, which are important for a healthy and functional foot. Thus the different stations are intended to activate the feet, sensitize and massage the foot soles, stabilize the ankle joints, strengthen the foot and lower leg musculature as well as to stretch the foot arch and the plantar fascia. The Pedalo-Foot Workshop is suited ideally as training circuit for prevention and rehabilitation. It is used in fitness & health studios, podiatry, physiotherapy and rehabilitation facilities, in retirement homes or even in wellness hotels but also in the course of operational health management. The shelving frame offers a space-saving and clear possibility for storage.

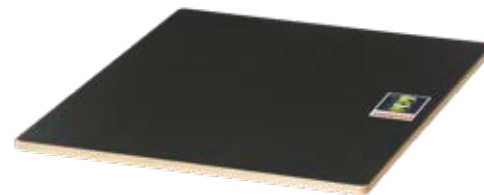


- S9 *Plantar stretcher*
- S1 *Twister*
- S2 *Toe grip*
- S3 *Senso*
- S4 *Seesaw*
- S5 *Top*
- S7 *Forefoot lifter (New version)*
- S6 *Heel lifter*
- S8 *Foot arch stretcher*

S1 Twister 16002010

When doing the twist we do a dynamic movement and almost all muscles of the foot and the lower leg are involved. As a starting position place both feet side by side. Now the heel is lifted, turned on the forefoot to side and lowered down again. Then the forefoot is lifted, turned on the heel side and put down again. Repeat the same exercise in opposite direction now. Perform the exercise in a slow and controlled manner.

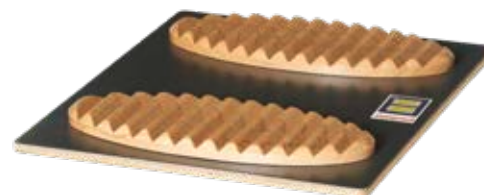
Exercise scope: Repeat 10 times left and right.



S2 Toe grip 16002020

The toe grip strengthens and relaxes the foot and the toe muscles. Similar to a caterpillar, pull the foot forwards by stretching and tightening of the toes. The cross grooves support the forward movement. Make sure that all toes grab in the grooves. Then carry out the contrary toe movement. To this extend the toes wide upwards.

Exercise scope: Repeat 5 times.



S3 Senso 16002030

The Senso board is like an acupuncture on the sole of the foot and takes positive influence on the nervous system and the activation of the metabolism. The foot muscles are stimulated and relaxed at the same time.

Exercise scope: Stand on the wooden nubs for 3 minutes but change the foot position several times.



Exercises with the Foot Workshop



S4 Seesaw 16002040

Footboards Seesaw offer a linear movement of the foot into pronation and supination (strain of inner/outer side of the foot). Beside of the foot muscles, the stabilizing musculature of the lower leg is activated. The combination of these muscles affects our posture stability.

Exercise scope: Repeat 10 times parallel movement left-right, then stabilize for 10 seconds in horizontal position.



S5 Top 16002050

Footboards Top tilt on all sides and are very close to the function of the ankle joint and its mobility. The requirements to the coordination skills are here higher than with the Footboards Seesaw. Therefore this station serves for mobilization and the stabilization of the ankle joint.

Exercise scope: Train the ankle joint by doing several alternating circular movements left and right (clockwise, counterclockwise or both at the same time) against the resistance of the Footboards Top. Stabilize the Footboards Top out of motion and freeze the position for 10 seconds. Stand on one leg right and left alternatingly.



S6 Heel lifter 16002060

Exercises on the Heel lifter activate the interaction of foot muscles with the lower leg muscles and give the ankle joint its necessary stability. Already the starting position - forefoot is placed on the round wood, heel on the grey plate - means a stretching in the area of Achilles tendon/calf muscles. By lifting the heel in the horizontal position the muscles around the foot, ankle and lower leg, as well as the sense of balance and responsiveness are particularly required. The lifting and lowering of the heel should be executed slowly and evenly.

Exercise scope: Repeat 10 times.

Exercises with the Foot Workshop

S7 Forefoot lifter 16002070

People with foot weakness must have much concentration not to fail in taking steps. Every little bump means a danger zone. So now, the normally almost automated movement process of walking, represents for the person concerned - in the truest sense of the word - a task, that he must perform step by step attentively. Unfortunately this always affects his perception of the environment adversely. Very often people suffering from weak foot dorsiflexion, place their foot not with the heel first but with the forefoot or the entire sole of the foot. A natural process of rolling of the foot and forward swing of the leg is no longer possible for foot weak dorsiflexion. The person concerned becomes cramped, walks abnormally and sometimes also even with clenched toes. Swinging the leg forward is done by a circular hip movement (Circumduction). In the long term people moving themselves such way, complain about pain in hip and pelvis. Anatomy: The muscle tibialis anterior supports the dorsal flexion, respectively extension, supination, and adduction of the foot. In addition, his tension stabilizes the ankle joint, especially in the first phase of ground contact when walking or running. He is the antagonist of the muscle 'peroneus longus'. The paralysis of the muscle 'tibialis anterior' leads to the so called steppage gait. With the Forefoot lifter you activate the muscles responsible for a better gait through targeted exercises.

Exercise: Starting position: Training without shoes. You can choose working against 1-4 resistance bands (the more bands the more resistance); the forefoot is placed that way so that the resistance band runs diagonally across the basic joints of the toes (toes look beyond the resistance band); heel is placed on the half round wood. Intensity: Depending on the degree of movement, the knee of the exercise foot is positioned vertically above or behind the heel. Note: >> Maximum degree of movement or movement amplitude = forefoot is stretched to its maximum and the knee is behind the heel as far as possible. >> Maximum tension = Starting position knee over heel and the forefoot needs to raise to its maximum. The leg itself remains fully relaxed during the exercise execution. The concentration is the front of the foot and anterior tibial muscle. The toes should remain fully stretched during exercise and are not pulled up.

Exercise scope: 3 times 10 repetitions per foot. It is important to keep up the number of repetitions, thus please select the number of resistance bands accordingly so that the exercise series can be performed well. Do not



change exercise foot during the individual exercise series. It means: At first with the right foot: 3 x 10 repetitions. Only then with the left foot 3 x 10 repetitions.

Notice: Exercise can be performed while sitting and standing.
Accessory: Resistance Strap Forefoot lifter (628174).



S8 Foot arch stretcher 16002080

The arch of the foot is of great importance for a correct foot function since it acts like a shock absorber. Foot problems such as flat-, skew- or splayfeet are often caused to a subsidence of the arch of the foot. However, a too pronounced arch also significantly impairs the function of the foot – we hereby speak of hollow foot. The foot has a longitudinal arch and a cross arch. Thus the body weight is mainly carried by three points: Heel, big toe joint and small toe joint. Depending on the strain of the foot, the Pedalo Foot arch stretcher exerts a stronger, punctual stimulus on the muscles. Through this exercise the muscles are massaged and kneaded. This way the muscles keep smooth, soft and more flexible. At the beginning or depending on your personal feeling, stand on the hemispheres with more or less body weight and let the pressure point effect on your foot muscles. Initial pressure sensitivity is not uncommon at the start of the practice, many people do have so, but it is usually dissolved after frequent use.

Exercise scope: Let a pressure point act on your sole of the foot. Practice alternately or with both feet together for 10 seconds. Repeat 3 times.



S9 Plantar stretcher 16002090

The tendon plate Plantar fascia (plantar aponeurosis) is found on the sole of the foot, where it starts at the heel bone (tuber calcanei) and continues to the end of the metatarsal bones (Ossa metatarsals). It is jointly responsible for the maintenance of an upright position of the longitudinal arch of the foot and prevents, the bony foot arch to be pressed the way down under the body weight. If this tendon plate is chronically overloaded (=missing regeneration), it comes to an irritation and irradiating pain at the heel bone, so that foot problems are inevitable consequences. This is mostly expressed through stabbing pain when strain is placed on the foot. Almost always various sports such as cycling, running or ballet – all those where much pressure is applied to the Plantar fascia or where the foot needs to be bent or stretched to a high degree – are the trigger. But also work load e.g. long standing periods or incorrect footwear are main factors. The results are significant pressure pain also with swelling under the heel. The complaints in the heel can disappear after a few days without any specific therapy. But in case pain lasts for a longer period, it may result in chronic ailments. Persistent irritations cause micro-injuries of the tendon tissue that result in most cases in an ossification of the tendon. A heel



spur (calcaneal spur) is formed, which can be seen in the X-ray image as thorn-like bony protrusion from the bottom of the heel bone (calcaneal tuber). The therapy is very diverse. After reducing the burden, cold application is recommended (rubbing with ice cubes, cold foot baths). Furthermore physical therapy exercises with stretching the calf and foot muscles for mobilization are recommended. The exercise station 'Foot Workshop S9 Plantar stretcher', enables the practitioner to stretch exactly this area also preemptively by exercises over: The first ray of the foot - Plantar fascia - Achilles tendon - calf muscles. Especially after heavy strain it is recommended to do this regenerative stretching exercise.

Exercise scope: Starting position (barefoot): The heel is on the base plate and the foot is in relaxed position along the ramp. Execution: The knee is moved forward so as to obtain the muscle elongation. The exercise is carried out under load of the foot whereby the pressure is increased slowly. Practice as follows: Stretch slowly – soften the pressure – stretch little harder – soften the pressure – and so on.

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 signs of using original wood and no quality reduction.

Please note:

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

WARNING! Place the unit only on flat level ground.

After longer or frequent use, check that the screws and all installed parts are tight and retighten if necessary. Defective and worn parts should be replaced by original replacement parts immediately.

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.

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