



# Bedienungsanleitung



## Pedalo Fuß- und Beinachstrainer Pro-Pedes, ø 27 cm

Art.Nr.: 02302

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Ballregale-, Schalen & Ständer

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

## Der gesunde Fuß -

### Fundament unseres Körpers

- trägt das Körpergewicht
- reguliert das Gleichgewicht
- sorgt für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten

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

### Fußprobleme

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. Oftmals geraten dadurch die Beinachsen aus dem Lot. Das bedeutet zwangsläufig Überlastung von Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule.

### Fußverschraubung (Anatomie des Fußes)

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



## A healthy foot -

### the fundamental base of our body

- 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.

### Foot problems

About forty percent of the population suffers from foot problems of which about two thirds are caused by movement habits and wrongly applied pressure. 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.

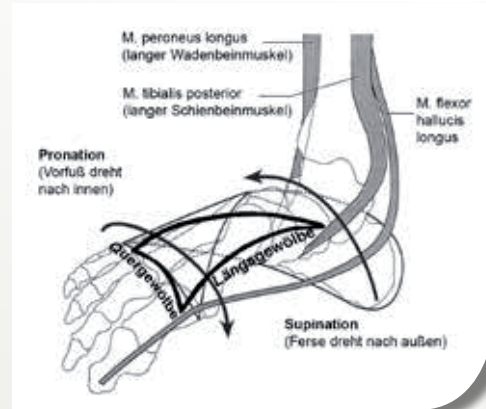
### Foot screwing (anatomy of foot)

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 vault 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.

## Der gesunde Fuß -

### Fundament unseres Körpers

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



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

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

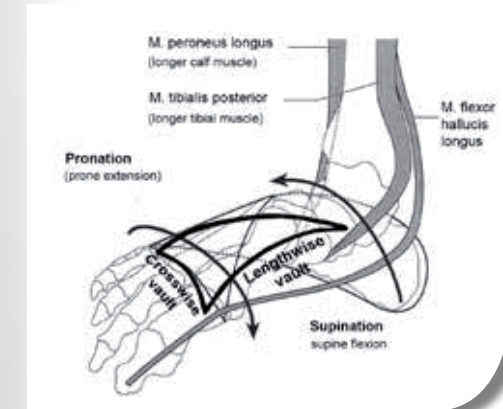
Ihr **Pedalo**-Team

Empfohlen von Eva-Maria Kolt, Physiotherapeutin,  
[www.praxis-roeckel.de](http://www.praxis-roeckel.de)

## A healthy foot -

### the fundamental base of our body

In order for the foot screwing to dynamically push off and absorb the shock, the foot must be adequately loaded. Dr. Larsen developed a training and movement specifically for this, called spiral dynamic.



**Pro-Pedes**, the foot-leg-axe equipment 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**

Your **Pedalo** Team

Recommended by Eva-Maria Kolt, Physiotherapist,  
[www.praxis-roeckel.de](http://www.praxis-roeckel.de)

## Pro-Pedes

Der optimale Fuß-Beinachsen-trainer zum Erlernen und Trainieren der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß. Über die Fersenaufrichtung und den Großzehenballenkontakt wird dabei das Fußlängsgewölbe trainiert und gleichzeitig eine anatomisch gerade und schöne Beinachse stabilisiert. Pro-Pedes mit der flachen Seite nach oben eingesetzt, ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.

Art.-Nr. 143 160

### Ausführung:

Buche massiv, einseitig gewölbt, ca. Ø 270x49 mm, inkl. Leinenbeutel und Übungsheft.

### Empf. Zubehör:

Antirutsch-Matte Art.-Nr. 628099

## Pro-Pedes

This foot-leg-axle equipment is ideal to learn and train the foot-screwing for a healthy foot. While standing in an accurate heel position and having big-toe-joint/ball contact the longitudinally arch is trained and at the same time a fine and straight leg-axle is stabilized. Used with the flat side on top Pro-Pedes is an effective therapy roundabout to improve posture and movement coordination, characterized by best rolling. Proven for children, adults, senior citizens as well as after injuries in postural system.

Item no. 143 160

### Specification:

Solid beech, arched on one side, approx. 270x49 mm, linen bag and exercise instructions included.

### Recommended accessory:

Anti-slip-mat item no. 628099

## A) Aktivierung der Fußverschraubung (FV) ...

✓ 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. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mittig auf dem Pro-Pedes.

**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 Ihr Fuß an die Verschraubung gewöhnt hat machen Sie die Übung nur kurz, 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.



## A) Activation of foot screwing (FS)...

✓ Do this exercise over the convex part of the Pro-Pedes to support the longitudinally 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 feet point 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 to the back and down and the big toe joint 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 FS1 but in standing position. Please be careful, practice regularly but only briefly until your foot has accustomed to the foot screwing.

**Practice:** Lift up your left foot, lower it slowly and place it concentric on the Pro-Pedes. Make sure your heel moves to the back and down and the big toe joint 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.

Vielseitige Übungen für Haltungs- und Bewegungskoordination

Beidseitig nutzbar

multiple posture and movement coordination

useable on both sides

## A) Aktivierung der Fussverschraubung (FV) ...

### FV 3 im Einbeinstand:

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

**Übung:** Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. 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:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

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



### FV 5 im Gang:

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

**Übung:** Gehen Sie über das Pro-Pedes, dass die Ferse im äußeren Drittel, die Mitte des Fußes auf dem höchsten Punkt und das Großzehenrundgelenk gut auf dem Pro-Pedes landet. Achtung, die Kniescheibe schaut dabei gerade nach vorne.

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

## A) Activation of foot screwing (FS)...

### FS 3 in one-leg-stand:

**Position:** Place your foot concentric on the Pro-Pedes, heel moves to the back down, big toe joint moves forward down.

**Practice:** Keep standing on one leg and balance while standing with straight leg and leg-axle.

Make sure toes and kneecap point forward.

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

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

**Position:** Place your foot concentric on the Pro-Pedes, heel moves to the back down, big toe joint moves forward down.

**Practice:** Do with your free leg:

- draw an 8 in the air
- write your name in the air
- throw a ball to 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-axle.

## B) Aktivierung des Fuss-Quer-gewölbes am Vorfuß (FQ)...

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

### FQ 1 im Sitzen:

**Position:** Sitz auf dem Hocker. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Pro-Pedes, 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. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Pro-Pedes, 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.



## B) 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 feet point 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 knuckles of small and big toes inwards and outwards. Hereby toes stay relaxed, your heel stays down.

**Duration:** Repeat 10 times.

### FLA 2 while standing:

**Position:** In standing position: Put both feet next to each other. Make sure both knees and both feet point 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 knuckles of small and big toes inward and outward. Hereby toes stay relaxed, your heel stays down.

**Duration:** Repeat 10 times.

## B) Aktivierung des Fuss-Quergewölbes am Vorfuß (FQ)...

### FQ 3 im Einbeinstand:

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

**Übung:** Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. Fußspitze und Kniekehle zeigen gerade nach vorne.

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



### FQ 4 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein:

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

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten. 3 x 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:** 10 x über das Pro-Pedes gehen, achten Sie auf Ihre gerade Beinachse.

## B) Activation of foot lateral arch on forefoot (FLA)...

### 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 standing on one leg and balance while standing with straight leg and leg-axle. Make sure toes and kneecap keep pointing forward.

**Duration:** Balance 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:** Do with the free leg:

- swing forwards and backwards
- draw an 8 in the air
- write your name in the air
- throw a ball against a wall or to a partner

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

### 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-axle.

## C) Dehnung bzw. Verlängerung der Achillessehne (AS)...

✓ Verbessert die Beweglichkeit in Ihrem Knöchel wodurch Sie beim Gehen besser auf Ihrer Ferse landen können. Dies verhilft Ihnen zu einer aufrechten Haltung.

### AS 1 im Stand:

**Position:** Das Pro-Pedes ca. 40-50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-Matte legen. Stand mit dem Vorfuß auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Fußspitze und Kniekehle zeigen gerade nach vorne. Mit beiden Händen nach vorne an der Wand abstützen.

**Übung:** Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch 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:** 10 x wiederholen



### AS 2 im Einbeinstand:

**Position:** Wie AS 1

**Übung:** Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch 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:** 10 x wiederholen



## C) Stretching/lengthening of the 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. 40-50 cm from the wall onto an Anti-slip-mat. Position your forefoot on the highest point of the Pro-Pedes. Toes and kneecap point forward. Support yourself with both hands in front of you onto 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 to then 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 AT1

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

**Duration:** Repeat 10 times

## D) Beinachsenstabilisation (BS)

Stärkung der Beinmuskulatur -  
durch Gleichgewichtstraining ...

### BS 1 im Stand:

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

**Übung:** Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

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



### BS 2 im Einbeinstand:

**Position:** Stehen Sie mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

**Übung:** Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

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



### BS 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein:

**Position:** Stehen Sie mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.



## D) Leg-Axle stabilisation (LA)

Strengthening of the leg musculature -  
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:

- swing forwards and backwards
- draw an 8 in the air
- write your name in the air
- throw a ball against a wall or to a partner.

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

## E) Haltungstraining (HT) ...

✓ Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen.

### HT 1 im Stand:

**Position:** Sie stehen auf beiden Beine, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf.

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



### HT 2 im Einbeinstand:

**Position:** Sie stehen auf einem Bein, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf.

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

### HT 3 im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein:

**Position:** Sie stehen auf einem Bein, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

### HT 4 im Gehen:

**Position:** Legen Sie das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf und:

- gehen
- steigen Treppe

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

## E) Posture exercises (PE)...

✓ 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:** Standing on one leg, put the Pro-Pedes with the flat side on your head.

**Practice:** With the free leg:

- swing forwards and backwards
- draw an 8 in the air
- write your name in the air
- throw a ball against a wall or to a partner

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

### 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
- go upstairs and downstairs or imitate this type of movement.

**Duration:** Up to 2 minutes

## Weitere Übungen

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

**Position:** Stehen Sie beidbeinig auf dem Pro-Pedes, Knie leicht gebeugt, Blick nach vorne gerichtet.



**Übung 1:** Halten Sie die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht. Dauer 30 Sek.

**Übung 2:** Ausgehend von Übung 1, drehen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. zur Seite links/rechts. Danach nehmen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. in den Nacken/gerade aus schauend.

**Übung 3:** Gehen Sie langsam tief in die Hocke, 2 Sek. tief haltend, langsam wieder aufrichten, 2 Sek. oben haltend. Dauer: 5 Wiederholungen.

**Übung 4:** Wippen Sie mit dem Pro-Pedes vor/zurück, links/rechts.

**Position:** Stehen Sie im Einbeinstand, Knie leicht gebeugt.



**Übung 1:** Halten Sie die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht. Dauer 30 Sek.

**Übung 2:** Pendeln Sie mit dem Spielbein vor/zurück.

**Dauer pro Übung:** Jeweils 30 Sekunden, danach Beinwechsel.

## Further exercises

✓ **Used with the flat side up Pro-Pedes is an effective therapy roundabout to improve body posture and movement coordination, with great rolling motion. It has proven successful for children, adults, senior citizens as well as after injuries in postural system.**

**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.

**Practice 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.

**Practice 3:** Squat slowly deeply and keep this position for 2 seconds, straighten up slowly and keep this position for 2 seconds. Duration: Repeat 4 times.

**Practice 4:** Wiggle with the Pro-Pedes forward/backward, left/right.

**Position:** Standing in one-leg-stand, knee is slightly bent.

**Practice 1:** Try to keep the platform of the Pro-Pedes as horizontal as possible. Duration: 30 sec.

**Practice 2:** Swing your free leg forward/backward.

**Duration/practice:** 30 seconds each, then change leg.

## Allgemeine Hinweise

Bitte Beachten!

Das Pedalo-Pro-Pedes ist ein unbehandeltes Massivholzprodukt. Das Holz passt sich ständig dem umgebenden Raumklima an. Dabei verändert das Holz seine Größe (es arbeitet). Geschieht diese Veränderung 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 gleichmäßig klimatisierten Ort trocknen lassen.



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 und ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

**Oberfläche:**

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

**Warnhinweise:**

Achtung! Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung benutzen.

## Important information

Please read and follow!

The Pedalo-Pro-Pedes is made of untreated massive wood. The wood adapts itself to the surrounding climate constantly and thereby changes his size (wood lives). If this process happens too fast it results in cracking. Hence make sure that Pro-Pedes will not placed on a heating or in the direct sun at any time. Also 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.

Dear customer,

The Pedalo-article you have chosen is made of natural wood. Differences in colour, 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.

**Surface:**

Delivered untreated. If you wish you can oil the beechwood disc with every natural oil or just leave it raw – as is. 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.

**Please note:**

For the use of this device a certain degree in motor abilities and circumspection is assumed. In case of doubt first use device only with assistance.

## Weitere Produkte für den "gesunden Fuß"

## Further products for the „healthy foot“

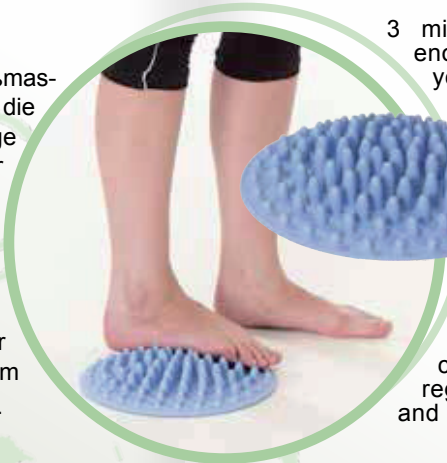
## Weitere Produkte für den "gesunden Fuß"

## Further products for the „healthy foot“

- ✓ Massage und Regeneration

### Pedalo® Fußmassage-Regenerationsmatte:

3 Minuten täglich auf der Fußmassage-Regenerationsmatte reichen aus um die Fußmuskulatur und in Folge auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers zu entspannen und zu kräftigen. Die Füße werden unempfindlicher, der Stoffwechsel wird durch die gesteigerte Durchblutung angeregt, was zu einer schnelleren Regeneration im Alltag und beim Sport beiträgt.



### Pedalo® Massage-mat:

3 minutes each day are enough not only to release your foot musculature and consequently the deep musculature of the whole body, but also to strengthen it. Your feet become injured, the forced up blood circulation activates your metabolism and hence contributes to a faster regeneration in sports and every day life.

- ✓ Kräftigung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

### Pedalo® PhysioFlip:

Der PhysioFlip wird überwiegend zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit verschiedener Muskelgruppen eingesetzt, z.B.:

- Unterschenkelmuskulatur (Kniegelenk-Rotatoren)
- Oberschenkelmuskulatur (Hüftgelenk-Rotatoren)
- Oberarm- und Schultermuskulatur (Schultergelenk-Rotatoren)
- bei Fußbeschwerden: Plattfüßen, Hohlfüßen, Fußanomalien, Überpronation



- ✓ Strengthening of foot and lower leg musculature

### Pedalo® PhysioFlip:

PhysioFlip is mainly used for the improvement of the effectiveness of different muscle groups, e.g.:

- lower leg musculature (knee-joint rotators)
- thigh musculature (hip-joint rotators)
- upper arm and shoulder musculature (shoulder-joint rotators)
- with foot complaints: flat feet, hollow feet, deformations of the foot, overpronation

- ✓ Stabilisierung der Fuß- und Beinachse

- ✓ Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination

### Pedalo® Fußwalzen:

Die beidseitige Nutzung der Fußwalzen ermöglicht ein vielfältiges und abwechslungsreiches Fuß- und Beinachsentraining zur Verbesserung der Koordination und Stabilität, der Kräftigung und Dehnung der Fußmuskulatur sowie für die Aufrichtung des Fußgewölbes. Der Übende verbessert spürbar seine Stand- und Gehsicherheit.



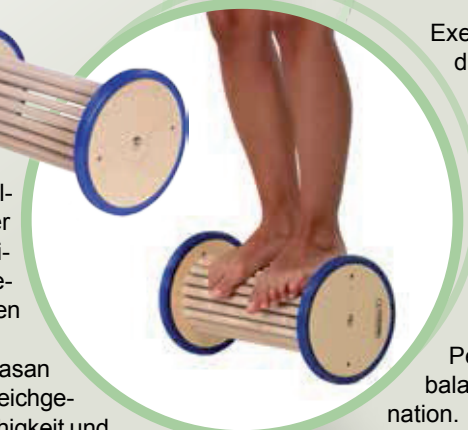
### Pedalo® Footboards moveable fulcrum:

The Footboards moveable fulcrum can be used individually and allow varied exercises for foot-leg-axle training to improve coordination and stabilisation, strengthening and stretching of the foot to erect the horizontally foot arch. Your stability and walking safety will be improved noticeably.

- ✓ Sensibilisierung der Fußreflexzonen
- ✓ Entspannung der Tiefenmuskulatur

### Pedalo® Pedasan:

Barfußübungen auf dieser Rolle kräftigen die Fußmuskulatur und stärken das vernachlässigte Fußgewölbe. Die Reflexzonen der Fußsohle werden sensibilisiert und dadurch die Reaktion von Muskeln, Sehnen und Nerven aktiviert. Übungen auf dem Pedasan fördern zusätzlich den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination.



- ✓ Sensitization of reflex zones
- ✓ Relaxation of deep musculature

### Pedalo® Pedasan:

Exercising barefoot on Pedalo-Pedasan helps to strengthen the foot musculature and to boost the neglected foot vault. The reflex zones of the foot soles are sensitized what activates the reaction of muscles, tendons and nerves. Exercises with Pedalo-Pedasan additionally train balance, reaction and coordination.





**Sport-Tec**  
Physio & Fitness

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: 06331/1480-0  
Fax: 06331/1480-220

info@sport-tec.de  
www.sport-tec.de