PhysioFlip®

19060000

www.pedalo.de

PhysioFlip® (19060000)

Der PhysioFlip ist eine Innovation in der Behandlung von Fußbeschwerden (wie bspw. bei Plattfüßen, Hohlfüßen, Fußanomalien, Überpronation) und in der Verletzungsprävention. Ein im Widerstand verstellbares Textilband ermöglicht je nach Körperposition (stehend oder sitzend), ein Training der Innen- und Außenrotatoren von Knie und Hüfte, verbunden mit den Bewegungsmustern Einwärtsdrehung (Inversion) und Außwärtsdrehung (Eversion) des Fußes. Der PhysioFlip wird vornehmlich zur Verbesserung der Funktionsfähigkeit der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie zur Kräftigung der dazugehörenden Muskelgruppen eingesetzt. Mit dem integrierten Handgriff erweitert sich die Übungsvielfalt hin zur Mobilisierung und Kräftigung des Schultergürtels in der Rotation.

Der PhysioFlip ist das perfekte Tool um in der Transversalebene (Rotation) geführt üben zu können. Der Vorteil besteht darin, dass durch die Variation des Widerstandes die Schwierigkeit gezielt angepasst werden kann. Somit erreichen wir das Ziel, unsere Kraft im vollen Bewegungsausmaß anzutrainieren und nutzen zu können. Und das in der sicheren und geführten Anwendung. Eine gesunde Kontrolle über die Steuerung der Muskulatur und der richtigen Ausrichtung der Beinachse bilden zusammen mit den Füßen das Fundament für einen gesunden Start in den Alltag. On Top: Der PhysioFlip kräftigt die Schulterrotatoren und beseitigt dadurch eine Schulterschwäche!

Ausführung: Fuß-Armauflage mit Kork. Arbeitswinkel ca. 90 Grad. Integrierter, verstellbarer Handgriff. Niveauausgleich für Standbein. Belastbar bis 120 kg. 47x40x18 cm. 4 kg.

Zielsetzungen

Was bringt mir der Flip?

Unser PhysioFlip bietet dir die Schulung der Wahrnehmung und Kontrolle von Bewegungen und die damit verbundenen funktionellen Ansteuerungsmechanismen. Durch die zielgerichtete Bewegungsführung wird das Erlernen erleichtert oder sogar erst ermöglicht.

Des Weiteren hat die Ausgangsposition den Mehrwert, dass verschiedene Körperzonen (LWS, ISG, Kniemenisken und- knorpel, …) durch sie entlastet werden können. Dadurch ist der Physio-Flip nicht nur im Trainings-, sondern auch im Präventions- und Rehabilitationsbereich im Einsatz.

Durch das schnelle Umswitchen zwischen den Widerständen und des Zuges der Widerstandsschlaufe sind im Handumdrehen Übungen erschwert oder abgeändert (von der Innen- in die Außenrotation).

Alle Übungen werden nach folgendem Konzept durchgeführt:

Du führst die Bewegungsübung solange durch, wie Du sie sauber durchführen kannst. Nach einer Pause von 2 Minuten beginnst du aufs Neue (in dieser Zeit beübst du deine andere Seite). Nachdem Du dies 3x wiederholt hast, bringst Du die Widerstandsschlaufe so an, dass Du anstatt der Innenrotation und die Außenrotation oder umgekehrt beüben kannst.

STEP 1: Übungen im Sitzen

Aufbau der Fußaktivität und Fußverschraubung

Setze Dich bequem auf einen Stuhl. Positioniere Dich so, dass Deine Ferse leicht vor dem Knie und über dem Drehpunkt ist. Lege deinen Fuß entspannt auf.

Beginne nun mit der Bewegung nach links. Achte dabei auf die Position Deines Knies. Es soll sich nicht mitbewegen. Durch diese Bewegung spürst Du immer mehr, wie sich Spannung in deinem Fuß aufbaut.

Variation: Die Innenrotation und die Außenrotation wird durch das Anbringen der Widerstandsschlaufe bestimmt. Somit kannst du beide Bewegungsrichtungen und beide Füße gezielt und mit unterschiedlichen Stufen trainieren.

Sollte der Zug der Schlaufe nicht ausreichen, so besteht die Möglichkeit am Griff Powerbänder anzubringen um somit den Widerstand zu verstärken.

Wenn du dich sicher fühlst, führe die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

STEP 2: Übungen im Stehen

IR und AR der Hüfte mit Fußaktivität/Fußverschraubung

Stelle Dich entspannt auf den PhysioFlip. Positioniere Dich so, dass Deine Hüfte über dem Sprunggelenk (oder der Ferse) und über dem Drehpunkt ist. Lege deinen Fuß entspannt auf. Die Gewichtsverteilung sollte so sein, dass du zuerst eine gleichmäßige Verteilung auf beiden Beinen hast.

Beginne nun mit der Bewegung nach innen (Innenrotation der Hüfte). Achte dabei auf die Position und die Belastung Deines Fußes. Die Spannung im Fuß nimmt durch deine Bewegung zu.

Variation: Die Innenrotation und die Außenrotation wird durch das Anbringen der Widerstandsschlaufe bestimmt. Somit kannst du beide Bewegungsrichtungen und beide Füße gezielt und mit unterschiedlichen Stufen trainieren.

Sollte der Zug der Schlaufe nicht ausreichen, so besteht die Möglichkeit am Griff Powerbänder anzubringen um somit den Widerstand zu verstärken.

DE

STEP 3: Übungen im Stehen

Hüft- und Knierotationen

Stelle Dich entspannt auf den PhysioFlip. Positioniere Dich so, dass Deine Hüfte über dem Sprunggelenk (oder der Ferse) und über dem Drehpunkt ist. Lege deinen Fuß entspannt auf. Die Gewichtsverteilung sollte so sein, dass du zuerst eine gleichmäßige Verteilung auf beiden Beinen hast. Gehe nun in eine leichte Hocke (Squat).

Merke: Durch die tiefe der Squats bestimmst Du, an welcher Stelle im Körper die Wirkung vermehrt ankommt.

Beginne nun mit der Bewegung nach innen (Innenrotation der Hüfte). Achte dabei auf die Position und die Belastung Deines Fußes. Die Spannung im Fuß nimmt durch deine Bewegung zu.

Dieselbe Übung soll nun mit der Bewegung nach Innen und Außen des Knies durchgeführt werden.

Variation: Die Innenrotation und die Außenrotation wird durch das Anbringen der Widerstandsschlaufe bestimmt. Somit kannst du beide Bewegungsrichtungen und beide Füße gezielt und mit unterschiedlichen Stufen trainieren.

Sollte der Zug der Schlaufe nicht ausreichen, so besteht die Möglichkeit am Griff Powerbänder anzubringen um somit den Widerstand zu verstärken.

Variation Kniebetonung:

- Beüben von Gegenwirkung O- und X-Bein
- Stretching der Bandstrukturen
- Betonte Entlastung der Menisken und des Knorpels

STEP 4: Übungen im Ausfallschritt

ISG-LWS-Entlastung, Hüft- und Knierotationen

Stelle Dich im Ausfallschritt auf den PhysioFlip. Positioniere Dich so, dass Dein Knie über dem Sprunggelenk (oder der Ferse) und über dem Drehpunkt ist. Lege deinen Fuß entspannt auf und belaste dezent vermehrt die Ferse. Die Gewichtsverteilung sollte so sein, dass du zuerst eine gleichmäßige Verteilung auf beiden Beinen hast. Merke: Durch die tiefe Haltung des hinteren Knies bestimmst Du, an welcher Stelle im Körper die Wirkung vermehrt ankommt.

Beginne nun mit der Bewegung nach innen (Innenrotation der Hüfte). Achte dabei auf die Position und die Belastung Deines Fußes. Die Spannung im Fuß nimmt durch deine Bewegung zu.

Dieselbe Übung soll nun mit der Bewegung nach Innen und Außen des Knies durchgeführt werden.

Variation: Die Innenrotation und die Außenrotation wird durch das Anbringen der Widerstandsschlaufe bestimmt. Somit kannst du beide Bewegungsrichtungen und beide Füße gezielt und mit unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen trainieren.

Sollte der Zug der Schlaufe nicht ausreichen, so besteht die Möglichkeit am Griff Powerbänder anzubringen um somit den Widerstand zu verstärken.

Mit dem rechten Bein

DE

STEP 5: Übungen im Liegestütz

Core, Schulter, Wirbelsäule

Positioniere Dich auf dem Flip so, dass du eine Liegestützposition einnimmst und der Ellbogen über dem Drehpunkt ist. Achte darauf, dass die Schulter sich über deinem Ellbogen positioniert. Halte diese Position stets während der Übungen ein. Beginne nun mit der Unterarmbewegung nach außen. Wiederholte diese Übung solange langsam und kontinuierlich, bis die Ausführen nicht mehr sauber gewährleistet werden kann.

Merke: Versuche deine Hüfte stets positioniert zu halten, sodass deine Plank-Position stabil bleibt.

Variation: Die Innenrotation und die Außenrotation wird durch das Anbringen der Widerstandsschlaufe bestimmt. Somit kannst du beide Bewegungsrichtungen und beide Schultern, sowie deinen Rumpf und die Wirbelsäule gezielt trainieren.

Sollte der Zug der Schlaufe nicht ausreichen, so besteht die Möglichkeit am Griff Powerbänder anzubringen um somit den Widerstand zu verstärken.

Die linke Hüfte wandert nach unten. Ziel: Die Hüfte sollte wieder Richtung Pfeil parallel aufgerichtet (rotiert) werden.

Sehr geehrter Kunde,

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

Warnhinweise:
Achtung! Verpackungen sind nicht Bestandteil der Artikel und müssen vor dem Einsatz entsorgt werden. Plastiktüten und Plastikfolien gehören nicht in die Hände von Babys und Kleinkindern - Erstickungsgefahr!

Achtung! Das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke benutzen.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen. Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten alle Schrauben kontrolliert und gegebenenfalls nachgezogen werden. Verschlissene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 12 Jahren bestimmt. Die maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.

Wartung und Pflege:
Kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Keine lösemittelhaltigen, säurehaltigen oder scheuernde Reiniger verwenden.

Bei Bedarf kann die Korkauflage mit einem Desinfektionstuch abgerieben werden (bitte die jeweilige Herstelleranleitung beachten).

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

pedalo®
Academy – seit 1963

Ihre Kompetenz-Akademie für
Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung.
Konzepte, Coachings und Produktschulungen.

Für Events, Webinare, Schulungen & Individuellen Workshops besuchen Sie uns auf www.pedalo.de/academy

Wir gehen auf Ihre konkreten Wünsche ein. Lassen Sie sich beraten und informieren Sie sich über kommende Angebote unter academy@pedalo.de und +49(0) 73819357-0

PhysioFlip® (19060000)

EN

The Pedalo-PhysioFlip is an innovation in the treatment of foot complaints (such as flat feet, hollow feet, deformations of the foot, overpronation) and in injury prevention. A textile strap, adjustable in resistance, allows the training of the inner and outer rotators of the knee and hip (depending on the position of the body in standing or in sitting) - combined with the movement patterns inversion and eversion of the foot. The PhysioFlip is mainly used for the improvement of the foot, knee, and hip joint as well as for the strengthening of the associated muscle groups. The integrated handle extends the range of exercises to mobilize and strengthen the shoulder girdle during rotation.

The PhysioFlip is the perfect tool for guided exercise in the transverse plane (rotation). The advantage is that by varying the resistance, the difficulty can be specifically adjusted. In this way we achieve the goal of training and using our strength to the full extent of our movement. And this in a safe and guided application. Not only in old age, the PhysioFlip will be an everyday training tool for you to prepare your hips, legs and feet in the best possible way for the demands of life through exercises in standing, sitting or in a lunge. A healthy control of the musculature and the correct alignment of the leg axis, together with the feet, form the foundation for a healthy start to everyday life. Additional benefit for your: the PhysioFlip strengthens your shoulder rotators, eliminating shoulder weakness!

Specification: Foot-arm rest with cork. Working angle approx. 90 degrees. Integrated, adjustable handle. Level compensation for the standing leg. Load capacity up to 120 kg. 47x40x18 cm. 4 kg.

What does the flip do for me?

Our Physio-Flip offers you training in the perception and control of movements and the associated functional control mechanisms. The targeted movement guidance makes learning easier or even possible in the first place.

Furthermore, the starting position has the added value that various body zones (lumbar spine, ISG, knee menisci and cartilage, ...) can be relieved by it. Thus, the Physio-Flip is not only used in training, but also in prevention and rehabilitation.

Due to the fast switching between the resistances and the pull of the resistance loop, exercises are made more difficult or modified (from internal to external rotation) in the blink of an eye.

All exercises are performed according to the following concept:

You perform the movement exercise if you can perform it cleanly. After a break of 2 minutes, you start again (during this time you exercise your side). After you have repeated this 3 times, you attach the resistance loop so that instead of internal rotation you can practice external rotation or vice versa.

EN

STEP 1: Sitting exercises

Build up foot activity and foot bolting

Sit comfortably on a chair. Position yourself so that your heel is slightly in front of your knee and above your pivot point. Place your foot in a relaxed position.

Now begin the movement to the left. Pay attention to the position of your knee. It should not move with the movement. Through this movement you will feel more and more tension building up in your foot.

Variation: The internal rotation and the external rotation is determined by attaching the resistance loop. This allows you to train both directions of movement and both feet specifically and with different levels.

If the pull of the loop is not enough, it is possible to attach power bands to the handle to increase the resistance.

STEP 2: Exercises in standing position

IR and AR of the hip with foot activity/foot screw

Stand relaxed on the PhysioFlip. Position yourself so that your hip is above the ankle (or heel) and above the pivot point. Place your foot in a relaxed position. The weight distribution should be such that you have an even distribution on both legs first.

Now begin the inward movement (internal rotation of the hip). Pay attention to the position and the load on your foot. The tension in the foot increases through your movement.

Variation: The internal rotation and the external rotation is determined by the attachment of the resistance loop. This allows you to train both directions of movement and both feet specifically and with different levels.

If the pull of the loop is not enough, it is possible to attach power bands to the handle to increase the resistance.

STEP 3: Standing exercises

Hip and knee rotations

Stand relaxed on the PhysioFlip. Position yourself so that your hip is above the ankle (or heel) and above the pivot point. Place your foot in a relaxed position. The weight distribution should be such that you have an even distribution on both legs first. Now go into a slight squat (squat). Note: Through the depth of the squat, you determine where in the body the effect will be felt more.

Now begin to move inward (internal rotation of the hips). Pay attention to the position and the load on your foot. The tension in the foot increases through your movement. The same exercise should now be done with the movement inward and outward of the knee.

Variation: The inward rotation and the outward rotation is determined by attaching the resistance loop. This way you can train both directions of movement and both feet specifically and with different levels.

If the pull of the loop is not enough, it is possible to attach power bands to the handle to increase the resistance.

Variation knee emphasis:

- Practicing counteraction bow and knock-knees
- Stretching of the ligament structures
- Emphasized relief of the menisci and of the cartilage

EN

STEP 4: Lunge exercises

ISG-spine relief, hip and knee rotations

Stand on the PhysioFlip in a lunge position. Position yourself so that your knee is above the ankle (or heel) and above the pivot point. Rest your foot in a relaxed position and place a subtle increase in weight on the heel. The weight distribution should be such that you first have an even distribution on both legs.

Note: By keeping the back knee low, you determine where in the body the effect will be felt more.

Now begin the inward movement (internal rotation of the hips). Pay attention to the position and the load on your foot. The tension in the foot increases through your movement.The same exercise should now be done with the movement inward and outward of the knee.

Variation: The inward rotation and the outward rotation is determined by attaching the resistance loop. This way you can train both directions of movement and both feet specifically and with different levels of difficulty.

If the pull of the loop is not enough, it is possible to attach power bands to the handle to increase the resistance.

With the right leg

The left hip moves downward. Goal: The hip should be straightened (rotated) parallel to the arrow again.

STEP 5: Push-up exercises

Core, Shoulder, Spine

Position yourself on the flip so that you are in a push-up position with your elbow above the pivot point. Make sure your shoulder is positioned over your elbow. Always maintain this position during the exercises. Now begin to move your forearm outward. Repeat this exercise slowly and continuously until the execution can no longer be guaranteed cleanly.

Note: Try to keep your hips always positioned so that your Plank position remains stable. Variation: Internal rotation and external rotation is determined by the attachment of the resistance loop. This allows you to target both directions of movement and both shoulders, as well as your core and spine.

If the tension of the loop is not enough, it is possible to attach power bands to the handle to increase the resistance.

EN

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 packing is not part of the product and have to be disposed. Keep plastic bags and films out of the reach of babies and young children – RISK OF SUFFOCATION!

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

This device is meant for using from persons at the age of 12 up. Maximum weight capacity approx. 120 kg.

Maintenance and cleaning:
Can be wiped off with a damp cloth. Do not use solvent-based, acidic or abrasive cleaners.

If required, the cork layer can be rubbed with a disinfecting cloth (please observe the respective manufacturer's instructions).

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

pedalo®
Academy – since 1963

Your competence academy for
prevention, rehabilitation and increase performance.
Concepts, coaching and product training.

For events, webinars, trainings & individual workshops visit us at www.pedalo.de/academy

We respond to your specific wishes. Let us advise you and inform you about upcoming offers at academy@pedalo.de and +49(0) 73819357-0.

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

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

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

pedalo®

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Straße 71
72525 Münsingen

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

130-11/12-21