

pedalo®



Fuß-Torsionstrainer Foot Torsion Trainer

14008000

www.pedalo.de



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 Fußquergewölbe.

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 Wahrnehmungssignale 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 sensomotorische Körperbalance eingestellt.

Optimal ausgebildete Fußlängs- und Fußquergewölbe 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 Plantarfascie und des langen Fußsohlenbandes, an dem zahlreiche kurze

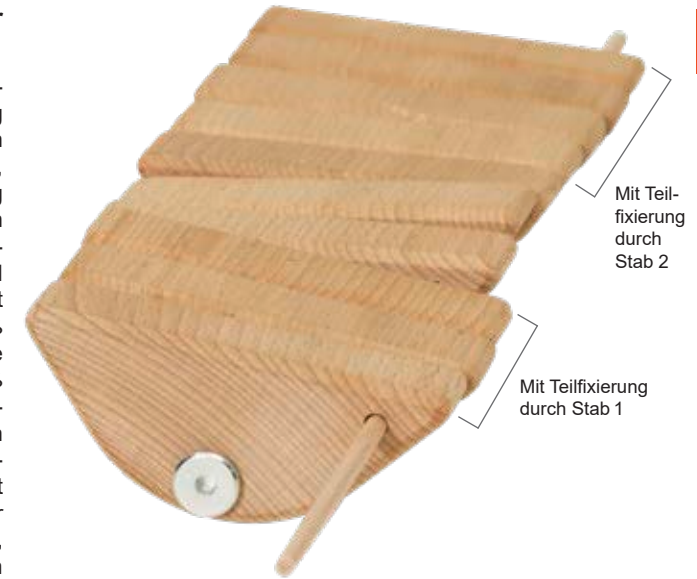
Muskeln entspringen.

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.

Mit den folgenden Pedalo-Produkten lassen sich diese für einen gesunden Fuß entscheidenden Strukturen und Eigenschaften gezielt trainieren.

Unser variabler Künstler für deine Füße.

Der einzigartige Fuß-Torsionstrainer passt sich Deiner Fußstellung perfekt an. Durch die einzelnen Segmente kannst du erkennen, ob dein Fuß eine korrekte Stellung einnimmt oder du trainierst durch sie selektiert die einzelnen Bereiche, welche im Zusammenspiel als Fußverschraubung betrachtet werden. Dabei sollte Dein Fuß eine gleichmäßige spiralförmige Stellung von Vorfuß zu Rückfuß aufzeigen. Schwachstellen, Fehlstellungen und somit Instabilitäten werden für Dich sichtbar und können auf einzigartige Weise trainiert werden. Mit Hilfe zweier integrierter Fixierstäbe bekommst Du die Kraft, Koordination und Kontrolle von Segment zu Segment miteinander ent-/gekoppelt und kannst dadurch noch spezifischer trainieren.



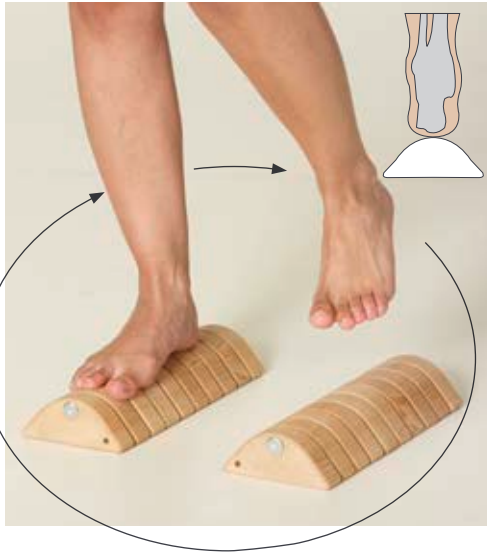
Ausführung: Buche massiv. 35x12x5 cm. Belastbar bis 120 kg. 2 Fixierstäbe. 0,2 kg.

Übungen mit dem Fuß-Torsionstrainer

Stabile Grundstellung

1. Stehe mit dem Fersenknochen (Calcaneus) auf den gefühlt höchsten Punkt.
2. Gehe auf der Stelle und versuche immer wieder in die Ausgangsposition zurückzufinden.
3. Führe nun eine Kniebeuge (Squat) durch. Achte darauf, dass die Knie nicht nach Innen oder Außen abhauen. Wiederhole die Kniebeuge solange, bis die Kontrolle über die Bewegung nachlässt und die Bewegungen vermehrt unsauber werden. Gönn Dir eine Pause von 60 Sek.
4. Wiederhole die Übung 4x.





Stabiler Einbeinstand

Nun beüben wir den Einbeinstand.

1. Hebe ein Fuß ab und bleibe dabei stabil stehen. Auch mit dem Oberkörper solltest du nicht groß ausweichen. Halte dies für 20 Sek. Pausiere 20 Sek. In dieser Zeit kannst du den anderen Fuß beüben.
2. Hebe nun das Bein, welches in der Luft ist ab, und gehe in eine Standwaage. Halte die Position bestmöglich solange du kannst. Wiederhole dies 3 mal.
3. Beschreibe mit dem schwebenden Bein einen Kreis um Dich herum. Dabei sollte der Radius so groß wie möglich werden. Das ist dein Ziel. Du kannst dies so oft wiederholen wie du Spaß daran hast und es durchführen kannst. Vergiss nicht im und gegen den Uhrzeigersinn zu üben. Wechsel in der Pause den Fuß.



Stabile Vorfuß Schrittstellung

1. Stehe mit dem Vorfuß (Referenz Großzehballen und Metatarsalknochen sind auf dem höchsten Punkt) auf den Torsionstrainer. Nimm mit dem anderen Fuß dieselbe Stellung auf dem anderen Trainer ein. Die Fußsohlen stehen parallel zum Boden.
2. Beginne mit der Gewichtsverlagerung vor/zurück, links/rechts, kreisend. Mach dabei die Augen zu, sofern Du schon sicherer bist.
3. Bleibe stehen und verlagere dein Gewicht auf den vorderen Fuß. Gehe mit der Ferse zum Boden (kein Kontakt) und wieder hoch (so hoch wie möglich). Fußwechsel. Wiederhole dies 20x und gönne Dir eine Pause von 30 Sek. Serie: 4x.
4. Rotiere mit dem Oberkörper nach links und rechts und führe die vorherigen Übungen durch.

Stabile Standbeinphase – einbeinig

1. Hebe den hinteren Fuß ab und führe die vorherigen Übungen nochmals durch. Vergiss den Beinwechsel nicht.
2. Gehe mit der Ferse auf den Boden (mit Kontakt) und verlagere dein Gewicht nach vorne. Somit kannst du die Fußsohle (Plantarseite) dehnen und entlasten.

TIPP: Variiere zwischen den Übungen in der Reihenfolge und versuche dabei nie den Boden zu berühren. Die Pausen werden auf dem Produkt gemacht.

Weiter kannst du die Augen bei den Übungen zu machen.



Stabiler Vorfuß – beidbeinig

1. Versuche die Position zu halten, indem du die Fußsohlen parallel zum Boden hältst.
2. Gehe mit der Ferse zum Boden und wieder hoch. Hebe die Ferse so hoch wie möglich. Wiederhole dies so oft wie möglich. Mach eine Pause von 60 Sek. und wiederhole dies 4x.
3. Gehe aus der Grundposition von 1. in die Kniebeuge und halte die Position. Variiere in den Höhen und Tiefen. Wichtig: a) halten der Position b) dynamisch auf und ab. Wiederholungen 20x. Pause 60 Sek., Serie 4x.

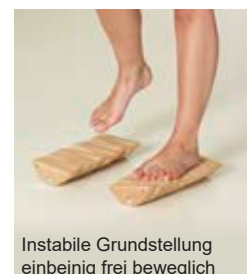
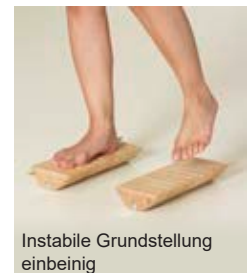


Instabile Grundstellung

(frei beweglich=Holzstab entfernen)

1. Mach dich mit der Grundstellung vertraut und bleibe stehen. Bewege Deinen Oberkörper nach links und rechts, rotiere nach links und rechts und achte darauf, dass deine Knie stabil bleiben.
2. Hebe im Wechsel -langsam- den linken und den rechten Fuß ab.
3. Kombiniere nun 1. und 2.
4. Führe alle Bewegung langsam durch. Nimm Dir für den kompletten Ablauf 3 Minuten Zeit. Mach eine Pause von 60 Sek. Auf ein neues, nur noch 1x.

Tipp: Für die Beinstabilität nutzen wir folgendes: Nimm ein Widerstandsband und befestige es an der Türe und gehe mit einem Bein in die Schlaufe oder halte es fest. Hier kannst du dich austoben und Kräftigungsübungen durchführen. Dein Vorteil: Der Fuß-Torsionstrainer wird in dieser Kombination deutlich aufzeigen, wie weit deine Füße sind und trainiert sie dabei gleichzeitig.





beidbeinig fixiert



beidbeinig frei beweglich



einbeinig fixiert



einbeinig frei beweglich



Kreuzstand fixiert



Kreuzstand frei beweglich

Instabiler Vorfuß & Kreuzstand

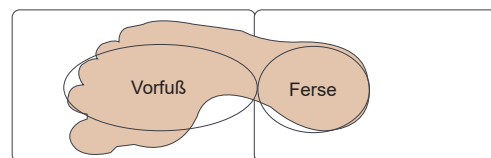
(frei beweglich=Holzstab entfernen)

1. Gehe kontrolliert auf den Trainer und halte die Position für 30 Sekunden. Als Steigerung kannst du die Augen dabei schließen (kein Zeitlimit).
2. Nimm den Stab heraus und wiederhole die Übung 1.
3. Hebe abwechselnd ein Fuß langsam ab. Dabei kannst du das Knie bis zur Nase ziehen.
4. Gehe mit beiden Füßen auf einen Trainer und mache eine (Ziel: tiefe) Kniebeuge. Wiederhole dies so oft du kannst. Pause 30 Sekunden. Wiederhole 4 x.
5. Beginne mit dem Gehen vor und zurück. Anschließend rechts herumdrehen, sodass man von Steg zu Steg (Trainer zu Trainer) im Kreis geht und der Körper sich komplett 360° im Kreis dreht.

Tipp: Für die Beinstabilität nutzen wir folgendes: Nimm ein Widerstandsband und befestige es an der Türe und gehe mit einem Bein in die Schlaufe oder halte es fest. Hier kannst du dich austoben und Kräftigungsübungen durchführen. Dein Vorteil: Der Fuß-Torsionstrainer wird in dieser Kombination deutlich aufzeigen, wie weit deine Füße sind und trainiert sie dabei gleichzeitig.

Stabile Grundstellung & Spiraldynamik

1. Stehe in Seit tänzerstellung (in einer Linie). Halte die Position und beginne dich selbst zu drehen, in die Hocke zu gehen oder die Augen zu zu machen. Führe die Bewegung kontrolliert und sehr langsam durch.
2. Beginne mit der Gewichtsverlagerung vor/zurück und gehe dann in eine Standwaage. Halte die Position 30 Sekunden. Sofern du schon sicherer bist: Mache dabei die Augen zu.
3. Drehe den vorderen Torsionstrainer um und positioniere dich wie folgt:



Stabile Grundstellung lang

4. Halte die Position und hebe das andere Bein in die Luft. Beginne nun aktive den Vorfuß zu bewegen, indem du die Außenkante des Vorfußes nach unten drückst. Anschließend wandert der Großzehballen Richtung Boden.
5. Führe die Übung 4. durch und beginne einen Kreis um Dich herum zu beschreiben. Dabei sollte der Radius so groß wie möglich werden. Das ist dein Ziel. Du kannst dies so oft wiederholen wie du Spaß daran hast und es durchführen kannst. Vergiss nicht im und gegen den Uhrzeigersinn zu üben. Wechsel in der Pause den Fuß.

Tipp: Für die Beinstabilität nutzen wir folgendes: Nimm ein Widerstandsband und befestige es an der Türe und gehe mit einem Bein in die Schlaufe oder halte es fest. Hier kannst du dich austoben und Kräftigungsübungen durchführen. Dein Vorteil: Der Fuß-Torsionstrainer wird in dieser Kombination deutlich aufzeigen, wie weit deine Füße sind und trainiert sie dabei gleichzeitig.



Spiraldynamik Ferse fixiert



Spiraldynamik Ferse fixiert

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. Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritte durch Sturz oder Zusammenstoß vermieden werden. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung und/oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen. Bei der Verwendung durch Kinder wird die Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Keine lösemittelhaltigen, säurehaltigen oder scheuernden Reiniger verwenden. Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 3 Jahren bestimmt.

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg.



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

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



Our feet are the fundamental base of our body whose importance we mostly underestimate. The human foot is a fantastic construction of 26 bones, from many ligaments, tendons and nerves. The physician Dr. Christian Larsen discovered that nature has built our feet according to the spiral principle. The back foot (heel) rotates outward, the fore foot turns oppositely inward. Therefore, the so important lengthwise and crosswise arch are arised.

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. Therefore, the feet get a great significance for the whole locomotor system as basis of the straightening and body posture. In its totality, the sole of the foot forms a sensory contact zone between body and earth. By the important perceptual signals about the nature and position of the subsoil, which it sends to the brain, the balance of the inner ear is supplemented. Also the horizontal position of the head is regulated and the sensomotoric balance of the body adjusted.

Optimal longitudinal and transverse arches of the foot are essential for a healthy foot. A healthy longitudinal and transverse arch construction provides a unique and inherently resilient construction, which allows for a statodynamic pressure distribution.

In addition to the numerous foot muscles, the structures of the plantar fascia and the long soles of the

foot are important factors in the development of numerous short muscles. In addition, the interaction of the structures of the upper and lower ankle joints allows the deflection of vertical and horizontal forces acting on the foot. Further, the ankle joints ensure the mobility of the foot skeleton against the lower leg. Decisive for the function and stability of the hindfoot is the active joint stabilization and control of the heel contact during the appearance by the musculature. The round basic shape and relative small area of the heel requires the immediate balanced activation of the stabilizing lower leg and foot muscles.

With the following Pedalo-products you can train these structures and characteristics which are decisive for a healthy foot.

Foot Torsion Trainer (14008000)



Our variable artist for your feet.

The unique foot torsion trainer perfectly adapts to your foot position. Through the individual segments you can see if your foot has a correct position or you train through them selectively the individual areas, which are considered together as a foot screw. Your foot should show an even spiral position from forefoot to hindfoot. Weak points, malpositions and thus instabilities become visible for you and can be trained in a unique way. With the help of two integrated fixation rods you get the strength, coordination and control from segment to segment decoupled / coupled with each other and can thus train even more specifically.

Specifications: solid beech. 35x12x5 cm. Maximum load up to 120 kg. 2 fixing rods. 0.2 kg.

Exercises with the Foot Torsion Trainer

Standing stabil on one foot

Now we practice the one-leg stand.

1. Lift one foot and remain stable. You should not move your upper body too much. Hold this for 20 seconds. Pause for 20 seconds. During this time, you can practice the other foot.
2. Now lift the leg that is in the desire and go into a standing balance. Hold the position as long as you can. Repeat this 3 times.
3. Describe a circle around yourself with the floating leg. The radius should be as large as possible. This is your goal. You can repeat this as many times as you enjoy and can perform it. Don't forget to practice clockwise and counterclockwise. Change your foot during the break.



Stable forefoot step position

1. Tand with the forefoot (reference bunion of the big toe and metatarsal bones are at the highest point) on the torsion trainer. Take the same position with the other foot on the other trainer. The soles of the feet are parallel to the floor.
2. Start weight shifting forward/backward, left/right, circling. Close your eyes while doing this, if you are already more confident.
3. Stand still and shift your weight to the front foot. Go heel to toe (no contact) and back up (as high as you can). Foot change. Repeat 20 times and give yourself a break of 30 seconds. Series: 4x.
4. Rotate your upper body to the left and right and perform the previous exercises.



Exercises with the Foot Torsion Trainer



Stabile basic position

1. Stand with the heel bone (calcaneus) on the felt highest point.
2. Walk on the spot and try to return to the starting position again and again.
3. Now perform a squat. Make sure that the knees do not bend inward or outward. Repeat the squat until the control over the movement decreases and the movements become increasingly impure. - Give yourself a break of 60 seconds.
4. Repeat the exercise 4 times.



Stable stance leg phase - single leg

1. Lift the back foot and perform the previous exercises again. Do not forget to change legs.
2. Go with the heel on the floor (with contact) and shift your weight forward. This way you can stretch and relieve the plantar side of the foot.

TIP: Vary the order between exercises and try never to touch the floor. The pauses are made on the product.

You can also close your eyes during the exercises.



Stable forefoot - double legged

1. Try to maintain the position by keeping the soles of your feet parallel to the floor.
2. Go with the heel to the floor and up again. Raise the heel as high as possible. Repeat this as many times as possible. Pause for 60 seconds and repeat 4x.
3. From the basic position of 1. Go into a squat and hold the position. Vary in the highs and lows. Important: a) hold the position b) dynamically go up and down. Repetitions 20x. Rest 60 seconds, series 4x.



Unstable basic position fixed



Unstable basic position one-legged



Unstable basic position free moving



Unstable basic position one-legged free moving

Unstable basic position

(free moving=remove wooden stick)

1. Familiarize yourself with the basic position and remain standing. Move your upper body to the left and right, rotate to the left and right and make sure your knees remain stable.
2. Alternately -slowly- lift the left and right foot.
3. Now combine 1. and 2.
4. Perform all movements slowly. Take 3 minutes for the complete sequence. Take a break of 60 seconds. Do it again, only 1x.

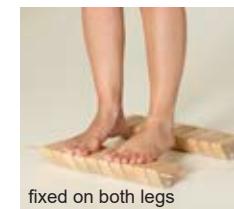
Tip: For leg stability we use the following: Take a resistance band and attach it to the door and go into the loop with one leg or hold it. Here you can let off steam and do strengthening exercises. Your advantage: The Foot Torsion Trainer in this combination will clearly show how wide your feet are and train them at the same time.

Unstable forefoot & Cross stance

(free moving=remove wooden stick)

1. Go onto the trainer in a controlled manner and hold the position for 30 seconds. As an increase you can close your eyes (no time limit).
2. Take out the bar and repeat exercise 1.
3. Alternately lift one foot slowly. You can pull the knee up to the nose.
4. Step onto a trainer with both feet and do a (target: deep) squat. Repeat as many times as you can. Rest 30 seconds. Repeat 4 times.
5. Start walking back and forth. Then turn right around so that you are going from bar to bar (trainer to trainer) in a circle and your body is turning completely 360° in a circle.

Tip: For leg stability, we use the following: Take a resistance band and attach it to the door and go into the loop with one leg or hold it. Here you can let off steam and do strengthening exercises. Your advantage: The Foot Torsion Trainer in this combination will clearly show how wide your feet are and train them at the same time.



fixed on both legs



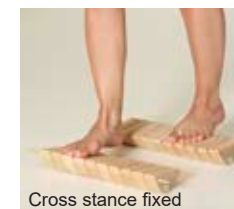
free movement on both legs



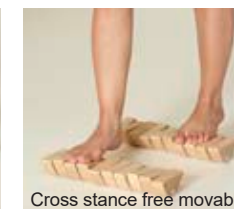
one-legged fixed



one-legged free movable



Cross stance fixed



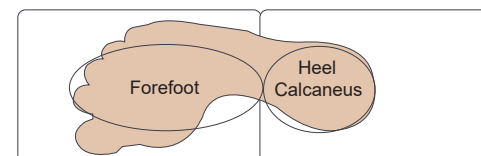
Cross stance free movable

Stable forefoot step position & Spiraldynamic

1. Stand in rope dancing position (in a line). Hold the position and begin to turn yourself, squat or close your eyes. Perform the movement in a controlled manner and very slowly.
2. Begin by shifting weight forward/backward and then move into a standing balance. Hold the position for 30 seconds. If you are already more confident, close your eyes.
3. Turn the front torsion trainer over and position yourself as follows:



Stable forefoot step position



Exercises with the Foot Torsion Trainer



4. Hold the position and lift the other leg into the air. Now begin to actively move the forefoot by pressing down on the outer edge of the forefoot. Then the ball of the big toe moves towards the floor.
5. Perform exercise 4. and begin to describe a circle around you. The radius should be as large as possible. This is your goal. You can repeat this as many times as you enjoy and can perform it. Don't forget to practice clockwise and counterclockwise. Change your foot when you pause.

Tip: For leg stability we use the following: Take a resistance band and attach it to the door and walk with one leg in the loop or hold it. Here you can let off steam and do strengthening exercises. Your advantage: the Foot Torsion Trainer in this combination will clearly show how wide your feet are and train them at the same time.



Spiraldynamic heel fixed

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 Pedalo-Foot Trainer is only to be used for the purposes described in this user manual. The device is to be used with caution, since it requires great skill, so as to avoid falls or collisions causing injury to the user or third parties. In case of doubt first use the device only with assistance and/or appropriate protective equipment. When used by children the supervision by an adult is recommended.

Warning! Place the unit only on flat level ground. Can be wiped off with a damp cloth. Do not use any solvent-based, acidic or abrasive detergents. Protect item for damp and wet.

This device is meant for using from persons at the age of 3 up.

Maximum weight capacity approx. 150 kg.



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

pedalo[®]

Academy – since 1963

EN

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.



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