

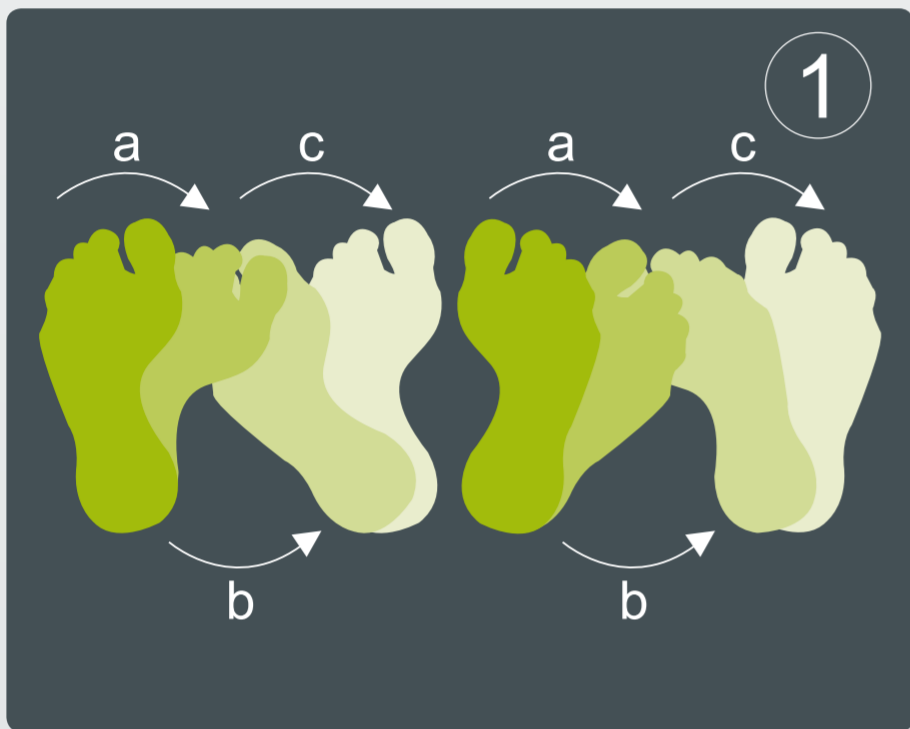
Koordinationstraining – Fußstabilisation

pedalo®-Fußwerkstatt

Art.-Nr.: 160 02000

Schmerzende Füße und Beine machen jegliche Form von Bewegung und selbst das Stehen zur Qual. Würden wir unseren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken, könnten wir vieles zum Positiven beeinflussen. Fast alle Fehlformen unserer Füße sind von klein an auf eine muskuläre Schwäche oder Dysbalance der Fuß- und Beinmuskulatur zurückzuführen. Die pedalo®-Fußwerkstatt bietet ausgesuchte Übungen zur Sensibilisierung, Regeneration, Mobilisierung und Kräftigung und trainiert den Fuß in all seinen Funktionen. Damit können wir das Fundament für eine bessere Haltung und Bewegung unseres gesamten Körpers schaffen. Für Fitness- und Gesundheitsstudios und für Praxen und Rehasentren stellt die pedalo®-Fußwerkstatt ein einmaliges und hochwertiges Bewegungskonzept dar.

Aching feet and legs make every movement and even standing a torture. Would we pay more attention to our feet we would be able to manipulate many things to the better. Almost all wrong forms of our feet are caused by muscular deficiencies or imbalance of the foot and leg muscles from an early age on. The pedalo®-Foot Workshop allows specially-chosen exercises to sensitize, regenerate, mobilize and strengthen the foot in all its functions. Thus we create the base for a better posture and movement of our body. For fitness and health centers as well as in therapy the pedalo®-Foot workshop is a unique and high quality movement concept.



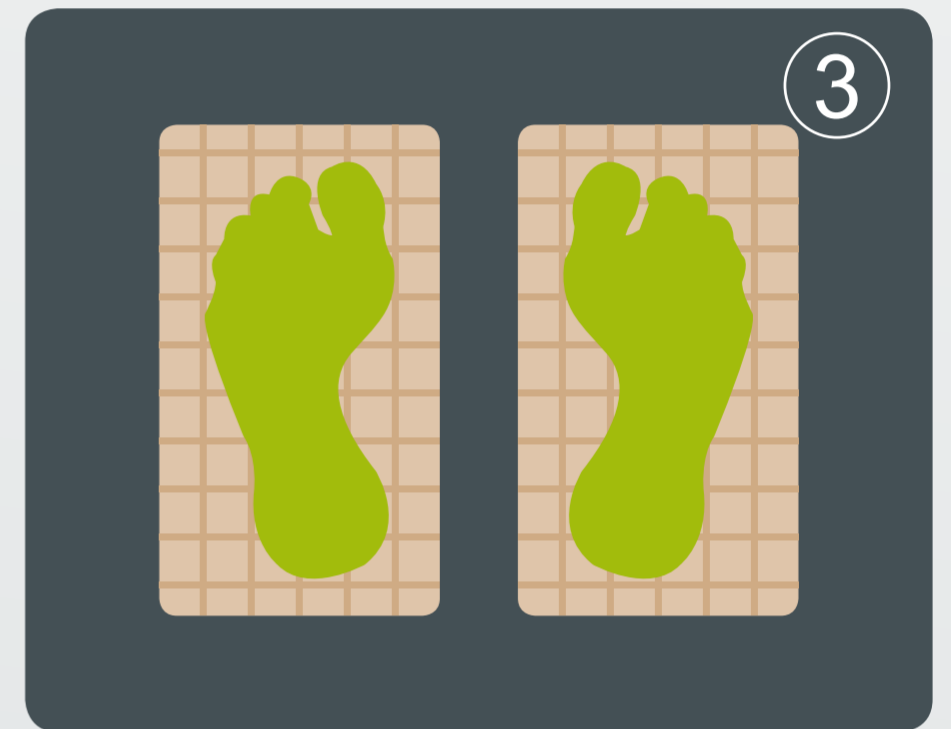
Kräftigung und Mobilisierung der Fuß- und Unterschenkelmuskulatur

Strengthening and mobilization of foot and lower leg muscles



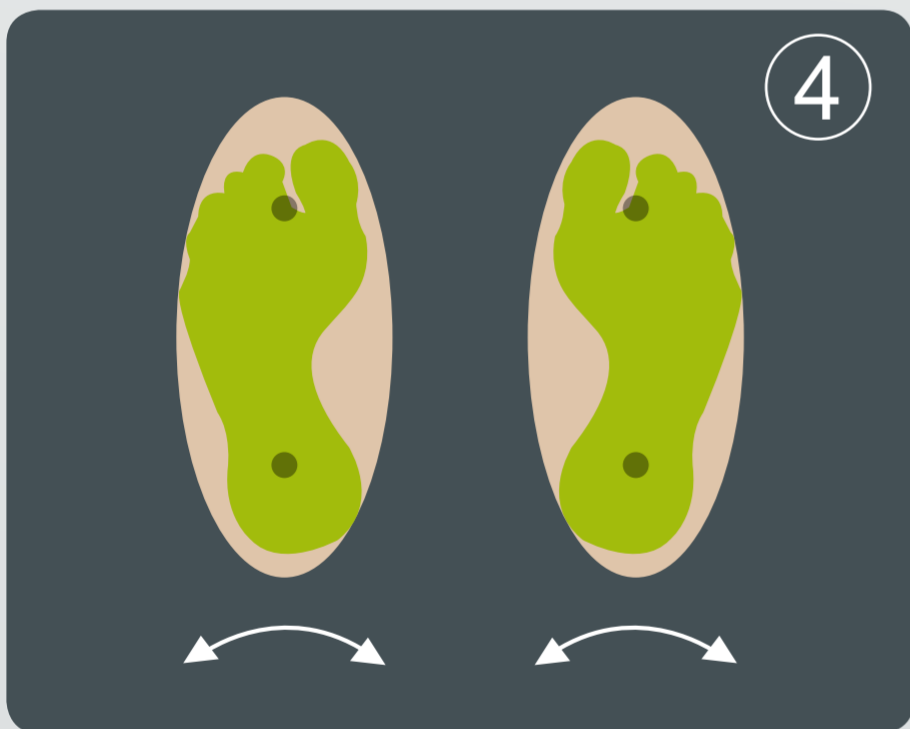
Sensibilisierung der Fußsohle und **Regeneration** durch Akupressur

Sensitization of the sole of foot and regeneration by acupressure



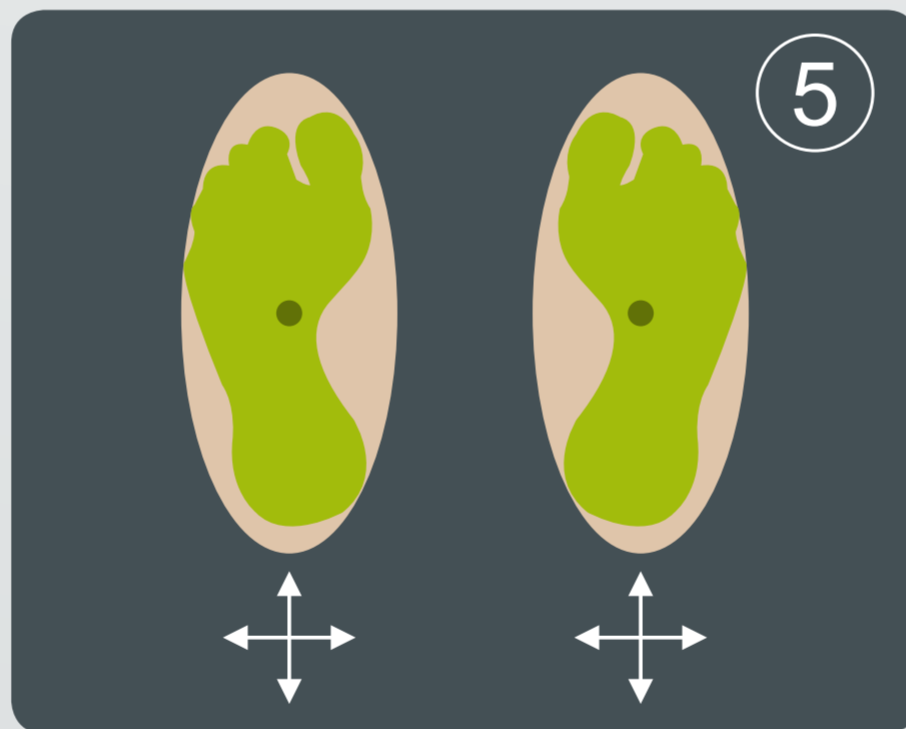
Sensibilisierung der Fußsohle und **Regeneration** durch Akupressur

Sensitization of the sole of foot and regeneration by acupressure



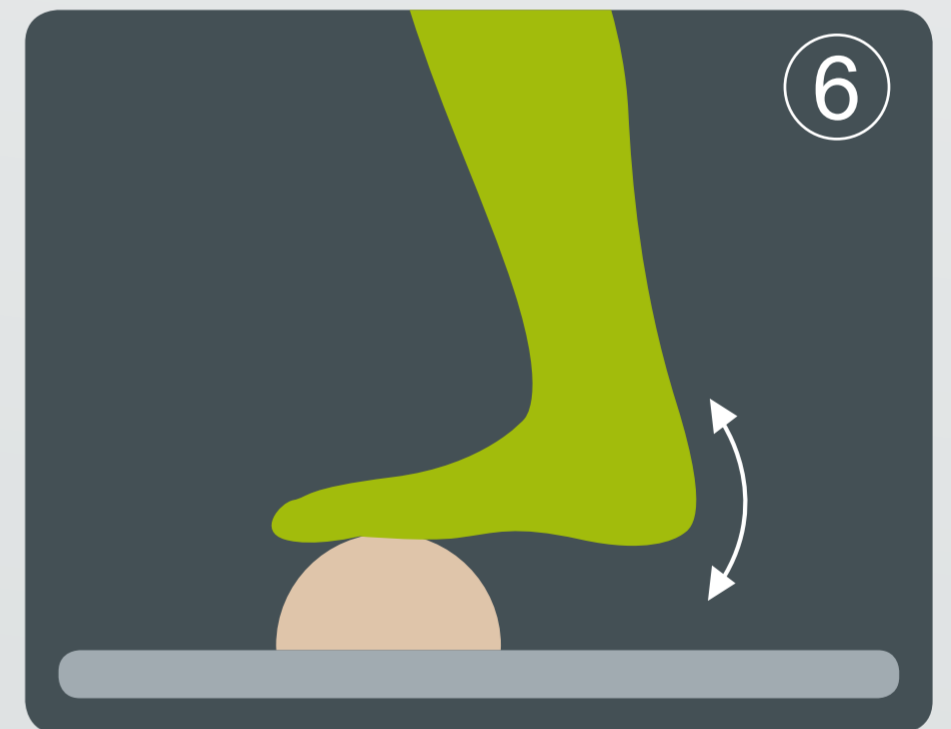
Seitlich linear-reaktive **Stabilisierung** von Sprunggelenk und Beinachse

Lateral linear-reactive stabilization of the ankle joint and the leg axle



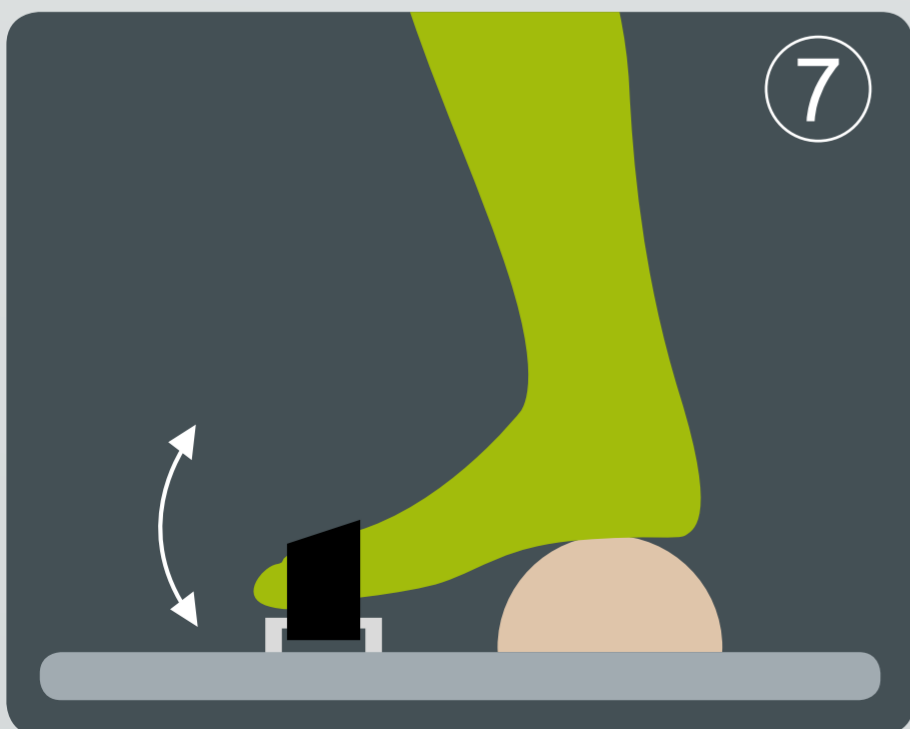
Reaktive **Stabilisierung** von Sprunggelenk und Beinachse

Reactive stabilization of the ankle joint and the leg axle



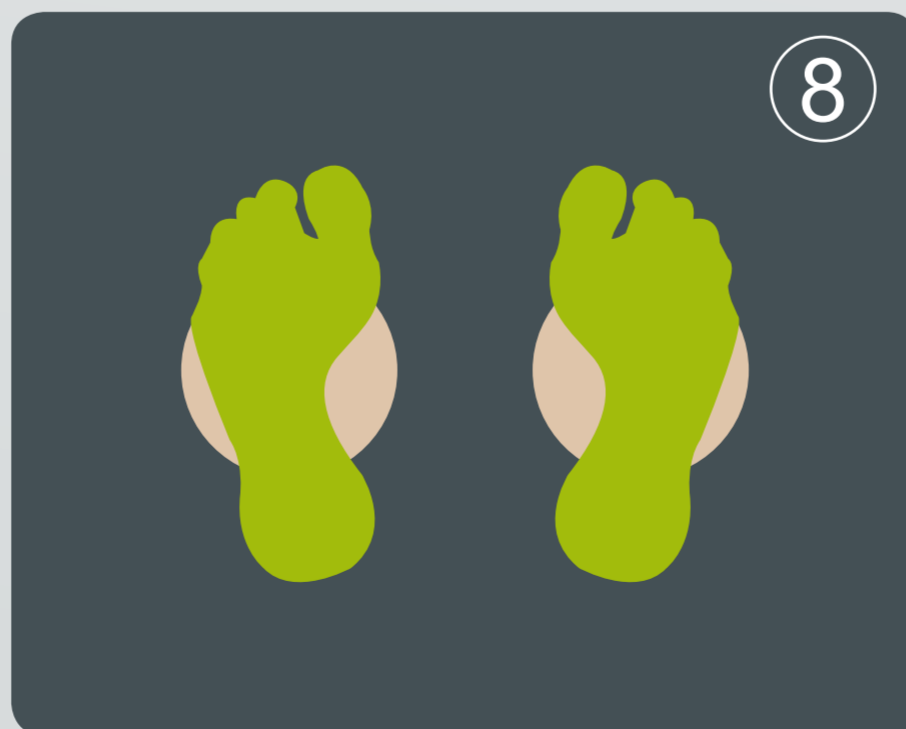
Dehnung und Kräftigung der Muskulatur von Sprunggelenk und Wade

Stretching and strengthening of the ankle and calf muscles



Kräftigung der Fußhebermuskulatur

Strengthening of the dorsiflexion muscles



Dehnen der Muskulatur der Fußsohle

Stretching of the foot sole muscles



Dehnen der Muskulatur entlang der Fußsohle/Plantarfaszie bis zur Wade

Stretching of the foot muscles along the sole/plantar fascia up to the calf