

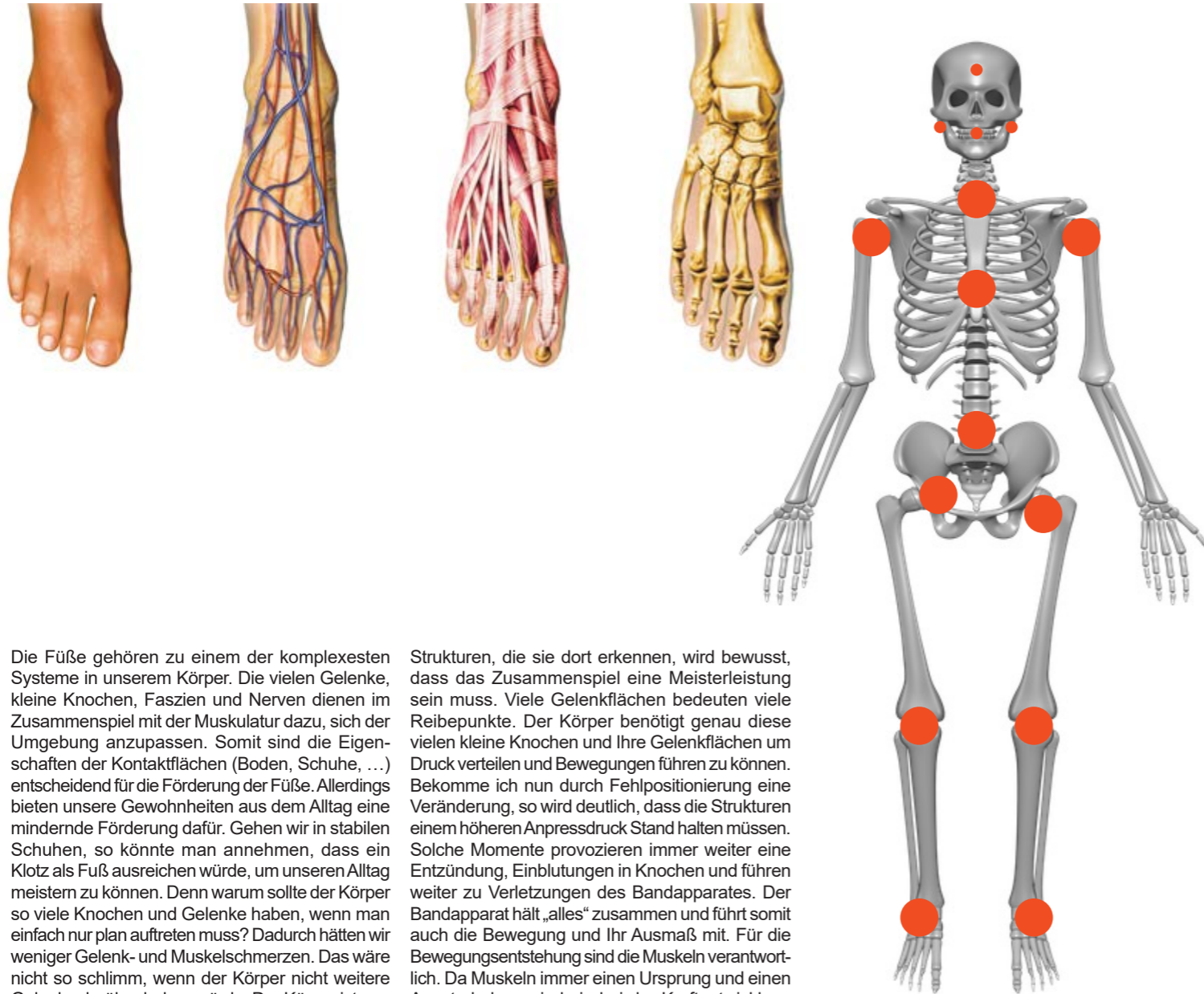


pedalo®

Der gesunde Fuß
A healthy foot

Lasse uns gemeinsam den Weg Richtung Gesundheit gehen
Let's walk together the path towards health

www.pedalo.de



Die Füße gehören zu einem der komplexesten Systeme in unserem Körper. Die vielen Gelenke, kleine Knochen, Faszien und Nerven dienen im Zusammenspiel mit der Muskulatur dazu, sich der Umgebung anzupassen. Somit sind die Eigenschaften der Kontaktflächen (Boden, Schuhe, ...) entscheidend für die Förderung der Füße. Allerdings bieten unsere Gewohnheiten aus dem Alltag eine mindernde Förderung dafür. Gehen wir in stabilen Schuhen, so könnte man annehmen, dass ein Klotz als Fuß ausreichen würde, um unseren Alltag meistern zu können. Denn warum sollte der Körper so viele Knochen und Gelenke haben, wenn man einfach nur plan auftreten muss? Dadurch hätten wir weniger Gelenk- und Muskelschmerzen. Das wäre nicht so schlimm, wenn der Körper nicht weitere Gelenke darüber haben würde. Der Körper ist nun mal auf Bewegung ausgelegt. Somit lohnt sich der Blick auf die biomechanische Funktion der Füße und deren Auswirkung auf unseren Körper. Die oben dargestellten Bilder zeigen Ihnen grob, wie viel kleine Knochen, Sehnen, Bänder und Muskeln einen Fuß ausmachen. Durch die vielen kleinen

Strukturen, die sie dort erkennen, wird bewusst, dass das Zusammenspiel eine Meisterleistung sein muss. Viele Gelenkflächen bedeuten viele Reibepunkte. Der Körper benötigt genau diese vielen kleinen Knochen und Ihre Gelenkflächen um Druck verteilen und Bewegungen führen zu können. Bekomme ich nun durch Fehlpositionierung eine Veränderung, so wird deutlich, dass die Strukturen einem höheren Anpressdruck Stand halten müssen. Solche Momente provozieren immer weiter eine Entzündung, Einblutungen in Knochen und führen weiter zu Verletzungen des Bandapparates. Der Bandapparat hält „alles“ zusammen und führt somit auch die Bewegung und Ihr Ausmaß mit. Für die Bewegungsentstehung sind die Muskeln verantwortlich. Da Muskeln immer einen Ursprung und einen Ansatz haben, sind sie bei der Kraftentwicklung und -entfaltung davon abhängig, wie die Knochen zueinanderstehen. Eine gekippte Ferse verändert den Zug der Wadenmuskulatur. Dadurch ist nicht nur die Kraftentwicklung vermindert, sondern es entsteht auch die Gefahr der Fehlbelastung und der damit einhergehenden Folgeschädigungen.

Gesamter Körper und Schmerzzonen (rot markiert) – Zusammenhänge Fußbeschwerden und Beschwerden im gesamten Körper

bewusst werden - bewusst lernen - bewusst bewegen

Wir möchten durch einfache Übungen bewusst erleben lassen, welche Rolle unsere Füße für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit haben. Denke daran: Die Wahrnehmung ist entscheidend. Führe die Übungen korrekt und ohne Ablenkungen durch.

Übung 1

Springe aus dem Stand in die Luft, ohne dabei den Fuß stark einzusetzen (denke daran: deine Füße wären gerade ein Klotz). Wiederhole diesen Sprung mehrmals und spüre, was in den Füßen und in deinem gesamten Körper passiert.

Übung 2

Springe wieder in die Luft. Setze diesmal die Füße in vollem Umfang ein. Du versuchst dich mit deinen Fußballen (Vorderfuß) abzurücken. (Bei der Landung kommst du nicht plan auf). Verfolge das Ziel, dass die Fußballen vor der Ferse den Boden berühren. Wiederhole die Übung mehrmals und spüre wieder was passiert.

Steigerungsmöglichkeit Wahrnehmungssteigerung:

Führe beide Übungen wiederholt durch und verfolge das Ziele so weit wie möglich nach oben zu springen. Was kannst du spüren?

In Übung 1 ist zu spüren, dass diese recht leicht ist und nicht besonders anstrengt. Doch vielleicht fangen die Füße an zu schmerzen? Ein Stoß geht von den Füßen aus direkt durch den Körper. Die Höhe des Sprunges ist ebenso recht gering.

Dagegen ist in Übung 2 im Gesamten die Übung anstrengender. Die Stöße durch den Körper sind nicht mehr so stark vorhanden und die Schmerzen sind geringer. „Irgendwie“ ist der Körper angestrengt, aber weniger belastet.

Nehme nun ein Blatt auf den Boden und bemale die Füße mit einer Wasserfarbe. Springe einmal wie in Übung 1. Nehme ein neues Blatt Papier und springe wie in Übung zwei. Siehst du, dass die Füße bei einem der Sprünge mehr Kontakt (nicht intensiveren Kontakt) zum Boden haben und mehr Platz benötigen?



Viele Menschen meiden Aktivität, sperren Ihre Füße in festes und zu enges Schuhwerk (tragen aufgrund der Arbeit festes Schuhwerk). Die Füße können den notwendigen Platz nicht nutzen, um als funktionelle Einheit zu agieren. D.h. wir zwingen unsere Füße in einen Klotzmechanismus wie in Übung 1 und verlieren den vollen Umfang der Eigenschaften der Füße und die damit verbundenen Leistungen der Füße nicht, so bleibt durch die geminderte allgemeine Bewegung der Füße, die geminderte Nutzung der Nerven und Muskeln und die geminderte Bewegungsbeanspruchung der Sehnen und Faszien Füße übrig, welche nicht mehr Ihre von Natur gewollte Funktion übernehmen können. Barfußlaufen wird mehr und mehr schmerzhaft.

Bei Sprüngen, Unebenheiten und anderen geforderten Ansprüchen, können Stöße nicht mehr abgefedert werden und weitere darüber liegende Gelenke, Nerven, Sehnen, Muskeln und Faszien werden in Mitleidenschaft gezogen. Bspw. können Bandscheiben aufgrund von erhöhter Stoßbelastung

„plötzlich ein Problem melden“. Knie- Hüft- ISG- LWS- HWS-Probleme und Kopfschmerzen können laut Medizin ein Resultat von Fußfehlstellungen und Fehlfunktionen der Füße sein.

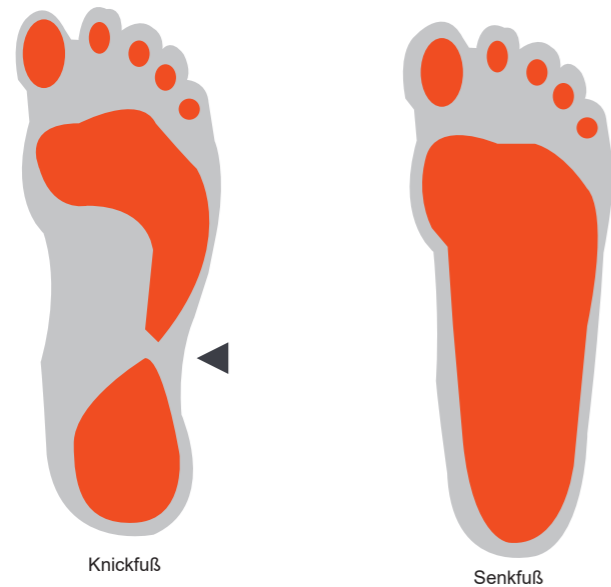
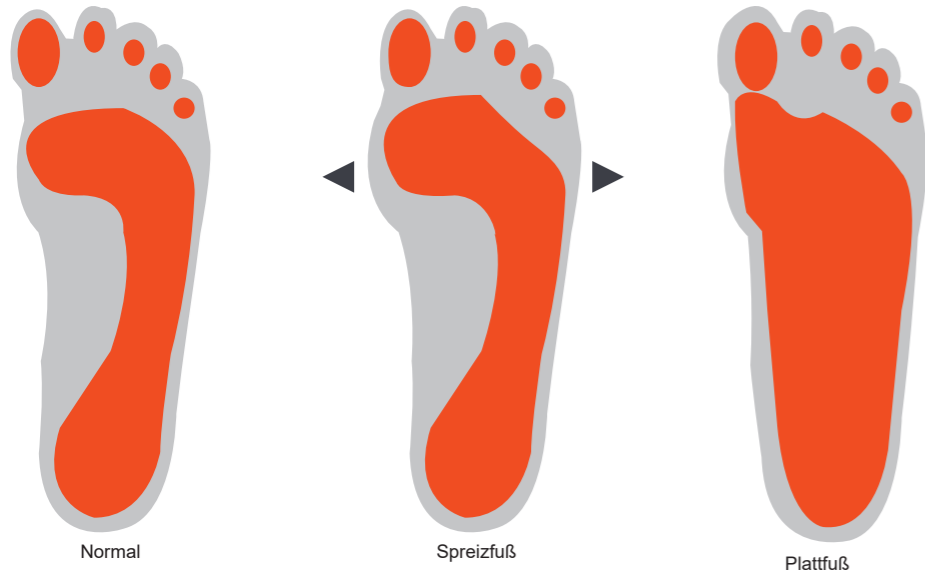
Die gesamte körperliche Leistung kann beeinträchtigt werden. Nachweislich kann auch dadurch eine Verminderung der Schutzfunktion des Körpers gefördert (Beispielthema Sturzprävention) werden.

Klar ist, dass die sinnvolle Funktion des Fußes als anstrengender empfunden wird und dadurch ein Training des Fußes mehr Wille benötigt. Egal ob Sie ein präventives, rehabilitatives oder leistungssteigerndes, genauer: gesundheitserhaltendes Ziel verfolgen, ohne kontinuierliches Üben der Füße leidet der gesamte Körper – Organismus Mensch – darunter.

Mit diesem Bewusstsein und dem Gefühl aus den Übungen sind Sie schon einen großen Schritt weiter Richtung Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Lasse uns gemeinsam Deinen Weg Richtung Gesundheit erörtern und gehen.

Unsere Therapeuten und das Expertenteam der Pedalo-Academy stehen Dir hierzu nach Terminvereinbarung gerne beratend und darüber hinaus zur Verfügung. Mache hierzu einen Termin über unsere Academy unter der Adresse academy@pedalo.de oder über unsere Zentrale mit der Rufnummer +49(0)738193570.



Spreizfuß, Knick-Senkfuß, Knick-Senk-Spreizfuß („Plattfuß“)

Überall hört man von Spreizfuß, der Kombination Knick-Senkfuß oder von der deutlichen Schwäche, dem Knick-Senk-Spreizfuß und die damit verbundenen Aussagen, dass es „von Geburt an ebenso ist“. Dies stimmt jedoch nur zum Teil. Die Aufzählung und die Reihenfolge der Benennungen zeigen auch die Entwicklungsstufen einer Fehlstellung. Der Knick-Senk-Spreizfuß bezeichnet das letzte Resultat einer erworbenen Fußfehlstellung. Wie der Name schon beschreibt, besteht diese Fehlstellung aus einer Kombination von Schwächen im Fuß.

Dabei kann Übergewicht, vermehrte Belastung wie Überbelastung im Sport und eine nicht ausreichend trainierte Fußmuskulatur die Entstehung begünstigen. Meistens handelt es sich dabei um eine Kombination von Fehlstellungen, die gemeinsam auftreten: Die Beinachse ist nicht gerade und der Unterschenkel ist nicht in einer Linie mit der Ferse. Ermüdete Muskeln und Sehnen können das Fußgewölbe nicht mehr in seiner ursprünglichen Fußstellung halten. Der Fuß knickt nach innen ein (Knickfuß). Beim Senkfuß senkt sich der mittlere Fußbereich herab und die Innenseiten des Fußes befinden sich somit tiefer als bei einer korrekten Fußstellung. Liegt ein verbreiteter Fußballen vor, spricht man von einem Spreizfuß. Da die stoßdämpfenden Eigenschaften des Fußgewölbes fehlen, sind Beschwerden in Waden, Knien, Oberschenkeln, Hüften oder auch im Rücken möglich. Es wird oft gesagt, dass bei Erwachsenen der Knick-Senk-Spreizfuß nicht mehr korrigiert werden kann. Nur noch eine Einlagen-Versorgung entlastet den Vorfuß. Die Bettung der Schmerzonen und die damit verbundene Schmerzreduktion soll die Lösung sein. Passivität führt jedoch zu einer Verstärkung der Problematik und macht abhängig von Hilfsmitteln. Trainieren wir die Füße, so ist oftmals eine deutliche Verbesserung der Ausgangslage möglich. Dabei stellen Hilfsmittel wie Einlagen eine gute Unterstützung dar. Durch gezieltes Fußtraining kann der Vorfuß entlastet werden und sich ein Gewölbe teilweise wieder aufbauen. Denn: die Ursachen für dieses Krankheitsbild sind schwache Muskeln und Bänder.

Knick: Einknicken des Fußes nach innen.

Senk: Beim Senkfuß senkt sich der mittlere Fußbereich herab und die Innenseiten des Fußes befinden sich somit tiefer als bei einer korrekten Fußstellung.

Spreiz: Verbreiteter Fußballen.

Sichelfuß

Beim Sichelfuß steht der Vorfuß im Vergleich zum Rückfuß vermehrt nach innen gedreht (kann beidseits oder einseitig vorkommen). Dabei wirkt der Fuß optisch wie die Klinge einer Sichel. Diese Fehlstellung kommt sehr häufig bei Säuglingen vor. Keine Sorge: In den meisten Fällen bildet sich der Sichelfuß von selbst zurück. Ist dies nicht so, so helfen aktive therapeutische oder klinische Korrekturen.



Hohlfuß

Das Gegenteil vom Plattfuß ist der Hohlfuß. Hierbei sind das innere und äußere Längsgewölbe stark überhöht. Der Vorfuß und die Ferse werden dabei übermäßig belastet. Druckstellen, Schwielen und sogenannte Krallenzehnen sind meist ein Indiz dafür (Krallenzehnen sind eine krankhafte Überstreckung im Grundgelenk mit vermehrter Beugstellung im Zehnmittel- und endgelenk). Die Ursachen sind sehr vielfältig. Lähmungen und Schädigungen der Fußmuskulatur führen oftmals zu einem Hohlfuß. Dieser kann nicht nur durch Erkrankungen oder Unfälle entstehen, sondern ist oftmals auch angeboren. Umso bedeutender ist es die Fußmuskeln auf den Alltag und seine Ansprüche adäquat vorzubereiten.



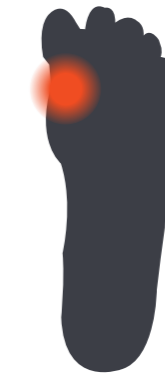
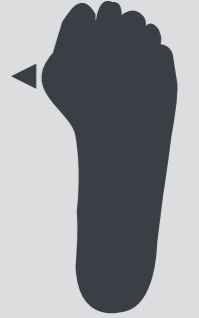
Plantarfasziitis

Plantarfasziitis ist eine Reizung (-itis) der Plantarfaszie (plantar-zur Fußsohle gehörend). Die Plantarfaszie geht vom Fersenbein zur Fußspitze. Sie ist fächerförmig und verlaufend angeordnet; deshalb sprechen wir von einer Faszienplatte. Bei einer chronischen Reizung des Faszienansatzes am Fersenbein kann es zu Calciumeinlagerungen kommen. Diese Veränderung wird auf dem Röntgenbild erkannt und als vermeintlicher Fersensporn beschrieben.



Hallux Valgus (Ballenzeh, Großzehenballen, schiefer Zeh, Ballengroßzehen)

Beim Hallux Valgus handelt es sich um eine Fehlstellung des vorderen Fußes: Der erste Mittelfußknochen weicht zur Fußaußenseite ab. Dadurch verbreitert sich der Ballenbereich des Fußes (Spreizfuß). Die dafür zu kurze Sehne zieht den Großzehen zur Seite. Dieser zeigt dann in Richtung Kleinzehen.

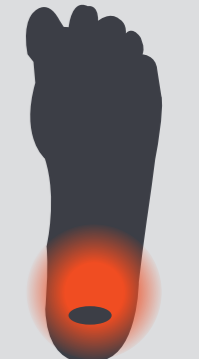


Hallux Rigidus (Steifer Fuß)

Mediziner und Experten sprechen dann von einem Hallux rigidus, wenn der große Zeh steif und schmerzhaft ist. Dies wird als abnutzungsbedingte arthrotische Erkrankung deklariert. Aufgrund der verminderten oder fehlenden Beweglichkeit wird beim Gehen das Abrollen erschwert, was zu einer kompletten Gelenksteife und schmerzhaft wuchernden Knochenpartien führen kann. Die wuchernden Partien werden somit von Fehlbelastungen und Verletzungen hervorgerufen. Auch wenn diese Erkrankung vererbbar ist, kann durch gezieltes Training eine Fehlbelastung vermindert oder sogar vermieden werden.

Fersensporn

Der Fersensporn ist eine meist schmerzhafte Erkrankung des Fersenbeines im Bereich der Sehnenansätze. Häufig entstehen knöchernen Ablagerungen, sowie Ablagerungen von Calcium, die Entzündungen begünstigen. Große Schmerzen erfahren die Betroffenen meist schon beim normalen Gehen. Unbehandelt steigert sich dieser in unerträglicher Weise. Deswegen sollte man die Ursachen bekämpfen: Fehlbelastungen, langes Stehen, falsches Schuhwerk, zu viel Gewicht und Überbelastung im Sport.



Fußfehlstellungen durch Training und Hilfen vermeiden

Besser als jede klinische Korrektur von Fußfehlstellungen ist, Fußfehlstellungen bereits in der Kindheit zu vermeiden. Vorbeugemaßnahme Nummer eins ist das Barfußlaufen und das Training der Füße! Merke: Man kann in jedem Alter damit beginnen. Der Effekt, sprich die Anpassungsfähigkeit nimmt nur im Laufe der Zeit immer mehr ab!

Übungen und passende Schuhe sind für die Füße essenziell, wenn es um das Thema Gesundheit und langfristige Leistungsfähigkeit geht. Die Wahl des richtigen Schuhs ist enorm wichtig. Nach einer Studie der Universität Tübingen tragen zwei von drei Kindern zu kleine Schuhe, die Fehlstellungen mit lebenslangen Folgen hervorrufen können. Ideal ist ein leichter Schuh mit flexibler Sohle zum dynamischen Abrollen. Wichtig ist auch ein ausreichender Abstand zwischen Schuh und Zehen. Pedalo rundet die Förderung der Füße ab. Trainiere mit unseren Produkten und Übungen. Beginne endlich damit etwas für Dich zu tun!

Bezeichnung	Fußgewölbe-dehner Set	Fußtrainer Profi	Sprung-gelenkstrainer	Fußkreisel	Pro-Pedes	Fußmassage-Regenerations-matte
Art.-Nr.	20010000	20020000	20030000	2004000	143160	143028
Akkupressur Fußsohle	****	*	****	*	*	*****
Fußverschraubung	****	*****	**	**	****	**
Fußabdruck	**	*****	***	***	*****	***
reaktives Beinachsen-training	*	**	***	****	****	**
Quergewölbe	****	*****	*****	*	****	****
USG Stabilität	*****	***	*****	*****	***	**
USG Mobilität	***	***	*****	*****	***	*
OSG Stabilität	****	***	*****	*****	****	**
OSG Mobilität	*****	***	*****	*****	****	*
Reaktivtraining	***	*****	****	*****	***	***
Dehnungsmöglichkeit	*****	**	*****	****	*****	***

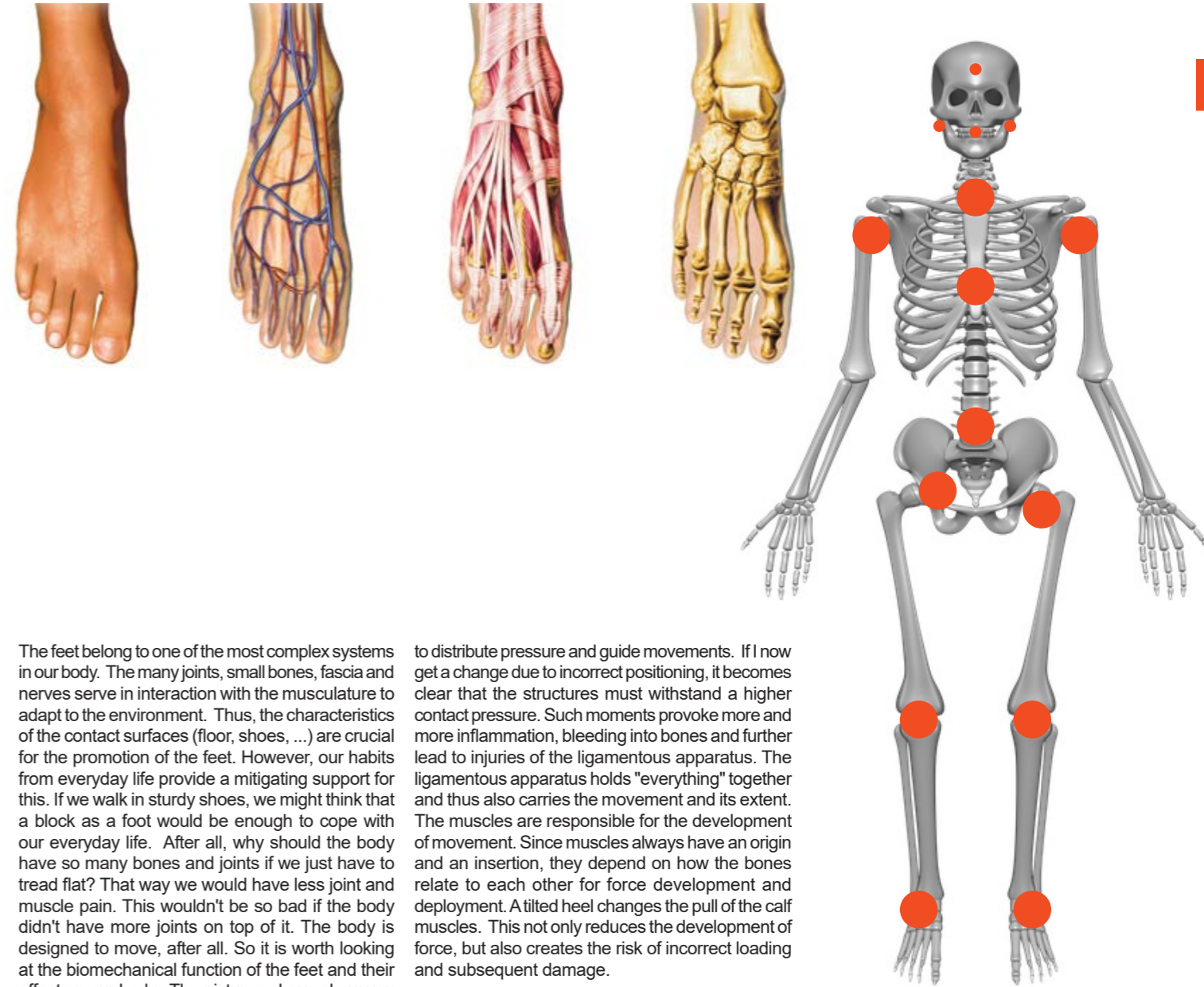
pedalo[®]
Academy – seit 1963

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

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

Wir gehen auf konkrete Wünsche ein. Lasse dich beraten und informiere dich über kommende Angebote unter academy@pedalo.de und +49(0) 73819357-0

Effect on posture



The feet belong to one of the most complex systems in our body. The many joints, small bones, fascia and nerves serve in interaction with the musculature to adapt to the environment. Thus, the characteristics of the contact surfaces (floor, shoes, ...) are crucial for the promotion of the feet. However, our habits from everyday life provide a mitigating support for this. If we walk in sturdy shoes, we might think that a block as a foot would be enough to cope with our everyday life. After all, why should the body have so many bones and joints if we just have to tread flat? That way we would have less joint and muscle pain. This wouldn't be so bad if the body didn't have more joints on top of it. The body is designed to move, after all. So it is worth looking at the biomechanical function of the feet and their effect on our body. The pictures above show you roughly how much bones, tendons, ligaments and muscles make up a foot. The many small structures you see there make you realize that the interaction must be a masterpiece. Many joint surfaces mean many friction points. The body needs exactly these many small bones and their joint surfaces to be able

to distribute pressure and guide movements. If I now get a change due to incorrect positioning, it becomes clear that the structures must withstand a higher contact pressure. Such moments provoke more and more inflammation, bleeding into bones and further lead to injuries of the ligamentous apparatus. The ligamentous apparatus holds "everything" together and thus also carries the movement and its extent. The muscles are responsible for the development of movement. Since muscles always have an origin and an insertion, they depend on how the bones relate to each other for force development and deployment. A tilted heel changes the pull of the calf muscles. This not only reduces the development of force, but also creates the risk of incorrect loading and subsequent damage.

Whole body and pain zones (marked in red)
- correlations between foot complaints and complaints in the whole body

What is our knowledge?

become aware - learn consciously - move consciously

Through simple exercises, we would like you to consciously experience the role our feet play in our health and performance. Remember: perception is key. Perform the exercises correctly and without distractions.

Exercise 1

From a standing position, jump into the air without using your foot strongly (remember: your feet would be a block right now). Repeat this jump several times and feel what happens in your feet and in your whole body.

Exercise 2

Jump into the air again. This time use your feet to their full extent. You try to push off with the balls of your feet (front foot). (When you land, you do not come up flat). You are aiming for the balls of your feet to touch the ground before your heel. Repeat the exercise several times and feel again what happens.

Possibility of increase / increase of perception:

Perform both exercises repeatedly and pursue the goal of jumping up as far as possible. What can you feel?

In exercise 1, you can feel that it is quite easy and does not require much effort. But maybe your feet start to hurt? A push goes from the feet directly through the body. The height of the jump is also quite low.

In contrast, in exercise 2, the exercise is more strenuous overall. The jolts through the body are not as present and the pain is less. "Somehow" the body is strained, but less strained.

Now take a sheet on the floor and paint your feet with a watercolor. Jump once as in exercise one. Take a new sheet of paper and jump as in exercise two. Do you see that the feet have more contact (not more intense contact) with the ground during one of the jumps and need more space?



Many people avoid activity, lock their feet in tight and too narrow footwear (wear solid footwear due to work). The feet cannot use the necessary space to act as a functional unit. I.e. we force our feet into a block mechanism as in exercise 1 and unlearn the full range of properties of the feet and the associated performance. If we do not train functions of the feet, the diminished general movement of the feet, the diminished use of the nerves and muscles, and the diminished use of movement of the tendons and fascia leaves feet that can no longer perform their naturally intended function. Walking barefoot becomes more and more painful.

In the case of jumps, unevenness and other required demands, shocks can no longer be absorbed and other overlying joints, nerves, tendons, muscles and fasciae are affected. For example, intervertebral discs can "suddenly report a problem" due to increased impact loads. Knee- hip- ISG- lumbar spine- cervical spine problems and headaches can be a result of foot malpositions and malfunctions of the feet according to medicine.

The overall physical performance can be impaired. Evidence also shows that this can promote a reduction in the protective function of the body (example topic fall prevention).

It is clear that the sensible function of the foot is perceived as more strenuous and thus training the foot requires more will. Whether you are pursuing a preventive, rehabilitative or performance-enhancing, or more precisely, health-maintaining goal, without continuous exercise of the feet, the entire body - human organism - suffers.

With this awareness and feeling from the exercises, you are already a big step further towards health and performance.

Let us discuss and walk your path towards health together.

Our therapists and the team of experts at the Pedalo Academy will be happy to advise you on this and more by appointment. Make an appointment via our Academy at the address academy@pedalo.de or via our head office with the phone number +49(0)738193570.

Foot malpositions

Splayfoot ('flatfoot')

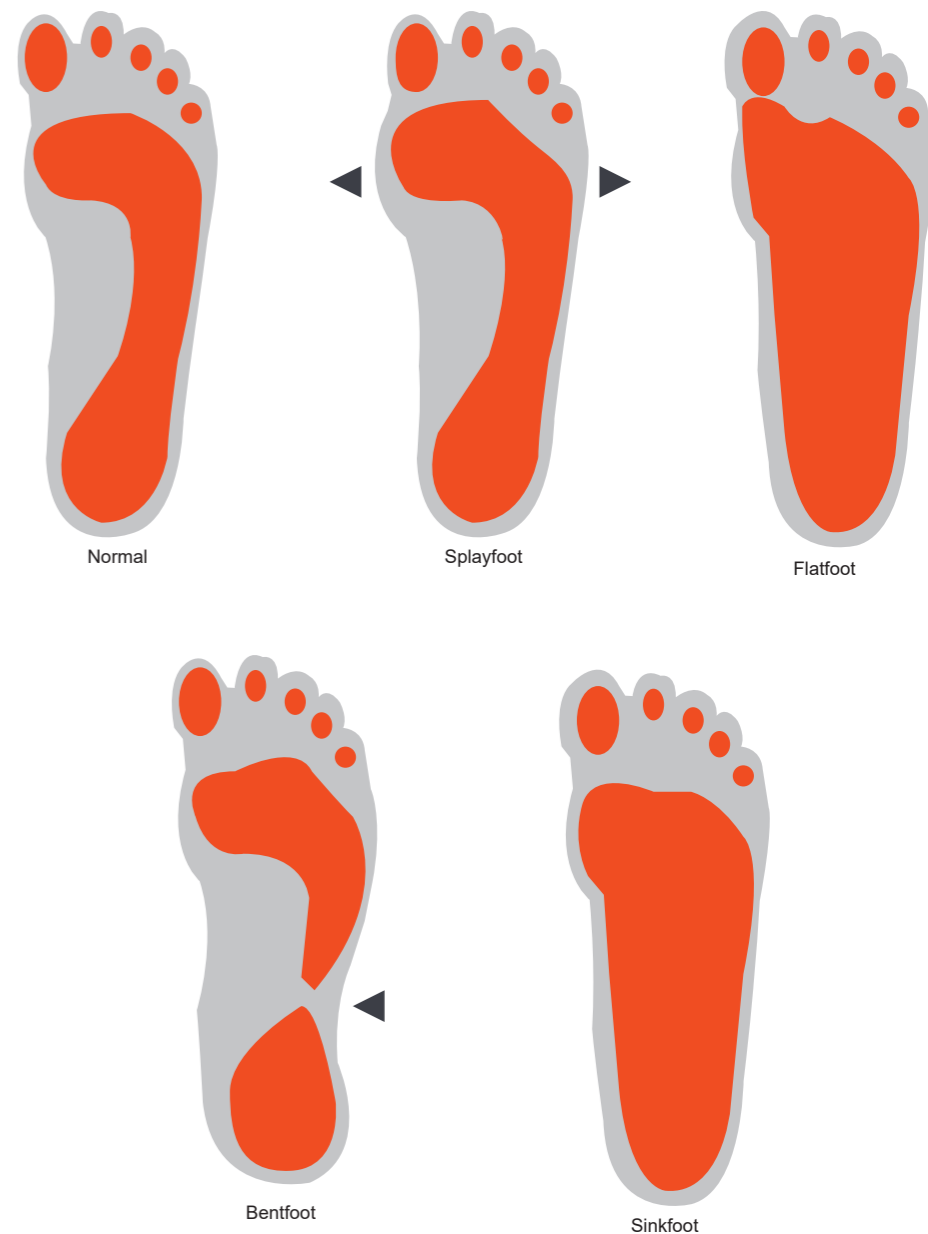
Everywhere one hears about splayfoot, the combination of bent and flatfoot or about the clear weakness, the bent and flat splayfoot and the associated statements that it is "the same from birth". However, this is only partially true. The enumeration and the order also show the stages of development of a deformity of a malocclusion. The bent, flat and splayed foot is the last result of an acquired foot deformity. As the name already describes, this deformity consists of a combination of weaknesses in the foot.

Overweight, increased stress such as overloading in sports and an insufficiently trained foot musculature can promote the development. In most cases, it is a combination of deformities that occur together: The leg axis is not straight and the lower leg is not in line with the heel. Tired muscles and tendons can no longer hold the arch of the foot in its original position. The foot buckles inward (drop foot). In the case of a fallen foot, the middle area of the foot sinks down and the inner sides of the foot are thus lower than in a correct foot position. If the ball of the foot is wider, the foot is called splayed. Since the shock-absorbing properties of the arch of the foot are missing, complaints in the calves, knees, thighs, hips or even in the back are possible. It is often said that in adults, the bent-canceled-splayfoot can no longer be corrected. Only an insole supply relieves the forefoot. The bedding of the pain zones and the associated pain reduction should be the solution. Passivity, however, leads to an intensification of the problem and makes us dependent on aids. If we train the feet, a significant improvement of the initial situation is often possible. Aids such as insoles provide good support in this regard. Targeted foot training can relieve the forefoot and partially rebuild an arch. This is because weak muscles and ligaments are the cause of this condition.

Bend: bending of the foot inwards.

Sink: in the case of a sinking foot, the middle area of the foot sinks and the inner sides of the foot are thus lower than in the case of a correct foot position.

Spread: widened ball of foot.



EN

Foot malpositions

Sickle foot

In the case of sickle foot, the forefoot is turned inward more than the hindfoot (can occur on both sides or on one side). The foot looks like the blade of a sickle. This deformity is very common in infants. Don't worry: In most cases, the sickle foot regresses by itself. If this is not the case, active therapeutic or clinical corrections will help.



Hallux valgus (bunion, big toe bunion, crooked toe, bunion big toe)

Hallux valgus is a malpositioning of the front of the foot: the first metatarsal bone deviates to the outside of the foot. This causes the ball of the foot to widen (splayfoot). The tendon, which is too short for this, pulls the big toe to the side. This then points in the direction of the little toes.



High arch

The opposite of flatfoot is high arch. In this case, the inner and outer longitudinal arches are strongly elevated. The forefoot and the heel are overloaded. Pressure points, calluses and so-called claw toes are usually an indication of this (Claw toes are a pathological joint with increased flexion in the middle and end joints of the toe). The causes are very diverse. Paralysis and damage to the foot muscles often lead to a hollow foot. This can not only be caused by diseases or accidents, but is often also congenital. It is therefore all the more important to adequately prepare the foot muscles for everyday life and its demands.



Hallux Rigidus (stiff foot)

Doctors and experts speak of hallux rigidus when the big toe is stiff and painful. This is declared as a wear-related arthritic disease. Due to the reduced or missing mobility, the rolling is made difficult when walking, which can lead to a complete joint stiffness and painful proliferating bone parts. The proliferating areas are thus caused by incorrect loading and injuries. Even though this condition is hereditary, incorrect loading can be reduced or even avoided through targeted training.



Plantar fasciitis

Plantar fasciitis is an irritation (-itis) of the plantar fascia (plantar, belonging to the sole of the foot). The plantar fascia goes from the heel bone to the top of the foot. It is arranged in a fan-shaped and running manner, therefore we speak of a fascia plate. Chronic irritation of the fascial attachment at the calcaneus can result in calcium deposits. This change is recognized on the X-ray and described as a supposed heel spur.



Heel spur

The heel spur is a mostly painful disease of the heel bone in the area of the tendon insertions. Bony deposits often develop, as well as deposits of calcium, which promote inflammation. Those affected usually experience great pain even during normal walking. Untreated, this increases to an unbearable degree. Therefore, the causes should be causes: incorrect stress, standing for long periods of time standing, incorrect footwear, too much weight weight and overloading in sports.



Avoid foot malpositions through training and aids

Better than any clinical correction of foot deformities is to prevent foot deformities already in childhood. Prevention measure number one is walking barefoot and training the feet! Note: You can start at any age. The effect, i.e. the adaptability only decreases more and more in the course of time!

Exercises and proper shoes are essential for the feet when it comes to health and long-term performance. Choosing the right shoe is hugely important. According to a study by the University of Tübingen, two out of three children wear shoes that are too small, which can cause deformities with lifelong consequences. A lightweight shoe with a flexible sole for dynamic rolling is ideal. Sufficient distance between shoe and toes is also important. Pedalo rounds off the promotion of the feet. Train with our products and exercises. Finally start doing something for yourself!

Name	Foot Arch Stretcher Set	Foot Trainer 'Pro'	Ankle Joint Trainer	Footboard Top with cork overlay	Pro-Pedes	Foot Massage Regeneration Mat
Item no.	20010000	20020000	20030000	2004000	143160	143028
Acupressure foot sole	****	*	****	*	*	****
Foot screw	****	*****	**	**	****	**
Walking footprint	**	*****	***	***	*****	***
Reactive leg axis training	*	**	***	****	****	**
Transverse arch	****	*****	*****	*	****	****
Stability lower ankle joint	*****	***	*****	*****	***	**
Mobility lower ankle joint	***	***	*****	****	***	*
Stability upper ankle joint	****	***	*****	*****	****	**
Mobility upper ankle joint	*****	***	*****	*****	****	*
Reactive training	***	*****	****	*****	***	***
Stretching	*****	**	*****	****	*****	***

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.



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

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001