

DER GESUNDE FUSS

✓ pedalo®-Fußwalzen

Die beidseitige Nutzung der Fußwalzen ermöglicht ein vielfältiges und abwechslungsreiches Fuß- und Beinachsentraining (Fuß-Sprungelenk-Knieelenk-Hüftgelenk) zur Verbesserung der Koordination und Stabilität, Kräftigung und Dehnung der Fußmuskulatur für die Aufrichtung des Fußgewölbes, Training der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß. Der Übende verbessert spürbar seine Stand- und Gehsicherheit. Vielfach bewährt in der Sturzprävention.



Art.-Nr. 653 098

Empfohlen von Klaus Mayer, Physiotherapeut, www.haid-reha.de:

Einfach aber effektiv! So lässt sich in kurzen Worten mein Lieblingstrainingsgerät beschreiben - die Fußwalzen. Die Patienten sind immer wieder überrascht über die vielfältigen Übungsvarianten. Von einfachen Dehnungsübungen für das Fußquergewölbe über Übungen für die Spiralverschraubung bis hin zu schwierigen koordinativen Aufgaben. Mit den Fußwalzen kann ich Fußprobleme bei Patienten gezielt behandeln und die Leistungsstarke trainieren. Auf Grund der kompakten Größe eignen sich die Fußwalzen auch ideal als Trainingsgerät für zu Hause.

Ausführung:

2 Stück Walzen aus Esche massiv. LxBxH: 35x10x5 cm, inkl. Übungsheft und Antirutsch-Matte
Art.-Nr. 628050-01, LxB: 50x30 cm
Gesamtgewicht 2 kg.



Ihr Fachhändler vor Ort:

✓ 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. Die Durchblutung der Füße und Beine wird angeregt wodurch Nährstoffe und Sauerstoff besser zu den einzelnen Organen, Nerven, Muskeln usw. transportiert werden können. Dies steigert die körperliche Aktivität und die Leistungsfähigkeit. Übungen auf der Pedasan-Fußrolle fördern zusätzlich den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsfähigkeit und Koordination.



pedalo®-Pedasan bewirkt:

- Massage der Fußreflexzonen
- Kräftigung des Fußgewölbes
- Vorbeugung von Fußbeschwerden
- Training für eine aufrechte Körperhaltung

Empfohlen von Christoph Anrich, sportwissenschaftlicher und pädagogischer Berater, www.anrich.de

Ausführung:
Birke Multiplex und Buche massiv, Reifen blau, Ø 22 cm, Breite 37 cm, belastbar bis 100 kg, Gewicht 2,4 kg, inkl. Übungsheft



Art.-Nr. 143 004



pedalo®
... by Holz-Hoerz

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Lichtensteinstr. 50
72525 Münsingen
(++49) 0 73 81-9 35 70
info@pedalo.de
www.pedalo.de

137-11/01

pedalo®
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

DER GESUNDE FUSS

✓ VERBESSERUNG DER HALTUNGS- UND BEWEGUNGSKOORDINATION

✓ REDUKTION VON FOLGEKRANKHEITEN WIE RÜCKEN- UND KREUZSCHMERZEN

✓ ENTSPANNUNG DER TIEFENMUSKULATUR

✓ STABILISIERUNG DER FUSS- UND BEINACHSE

✓ STAND- UND GEHSICHERHEIT

✓ MASSAGE UND REGENERATION

✓ STÄRKUNG DER FUSSMUSKULATUR

✓ KORREKTUR VON FUSSFEHLSTELLUNGEN

Gesunde Füße sind das Fundament unseres Körpers

Füße sind wichtig für unser Gleichgewicht und geben uns die notwendige Trittsicherheit. Nur mit gesunden Füßen macht Bewegung Spaß und wir kommen wohlbehalten ans Ziel. Schmerzhafte Füße hingegen sind ein Anzeichen dafür, dass mit Ihren Füßen etwas nicht in Ordnung ist. Spätestens dann sollten Sie ihnen täglich gebührend Aufmerksamkeit schenken.



DER GESUNDE FUSS - FUNDAMENT UNSERES KÖRPERS

Funktionsweise unserer Füße

Der Arzt Dr. Christian Larsen entdeckte, dass die Natur unsere Füße nach dem Spiral-Prinzip aufgebaut hat. Das bedeutet, ein gesunder Fuß ist dreidimensional verschraubt. Die Ferse rotiert nach außen, der Vorfuß verdreht sich entgegengesetzt nach innen zum Großzehengrundgelenk hin. Das so entstehende Längs- und Quergewölbe wird von drei Keilbeinen gestützt und übernimmt die wichtige Dämpfungsfunktion bei der Be- und Entlastung des Fußes. Ist unser Fußgewölbe nicht mehr intakt, geht diese natürliche Dämpfung verloren und es kommt zu Spitzenbelastungen auf unseren Bewegungsapparat.



Vom Fuß- zum Rückenproblem

Ein Großteil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, wie Knick-, Senk- Spreizfuß und Großzehenstiefstand. Oftmals entstanden durch falsche Bewegungsgewohnheiten oder Fehlbelastungen durch falsches Schuhwerk, wodurch der Fuß seine natürliche Bewegungsabläufe nicht ausführen kann. Wenn nichts gegen diese Probleme unternommen wird, werden die Gelenke ständig überbeansprucht, sie entzünden und deformieren sich in der Folgezeit. Die betroffenen Bänder und Muskeln werden sich durch einseitige Belastung verkürzen und verhärten. Das bedeutet zwangsläufig eine Fehlstellung des Fußskeletts. Sehr schnell wird so aus einem Fußproblem ein Haltungproblem für den gesamten Körper, mit Überbelastung von Knie- und Hüftgelenken und der Wirbelsäule. Dies führt oftmals zu Rückenschmerzen und zu starken Verspannungen bis in die Schulter- und Nackenmuskulatur. Weiter ausgebreitet schränken die Schmerzen uns in Ihrer Bewegung immer mehr ein.

Was tun

Unsere Füße werden, was Aufmerksamkeit und Training angeht, chronisch unterversorgt. Es ist daher ein großer Irrtum zu glauben, dass Fußdeformitäten mittelfristig von alleine „zurechtwachsen“. Kontraproduktiv ist auch die scheinbar logische „Übersorgung“ mit Einlagen, denn diese kräftigen weder die zu schwache Muskulatur, noch geben sie dem Fuß die Gelegenheit sich selbst auszubalancieren. Nur das tägliche aktive Training mit den Füßen - dehnen, mobilisieren und kräftigen - bringt uns einen Schritt in Richtung gesunde Füße. Dazu gehört einfaches, regelmäßiges Barfußgehen; Zehenspiele mit einem Handtuch und die eigens von pedalo® in Zusammenarbeit mit Therapeuten entwickelten Trainingsgeräte für ein umfassendes Fuß-Balancetraining. Bereits 10 Minuten täglich sind ausreichend für eine nachhaltige Verbesserung der Fußfunktion.

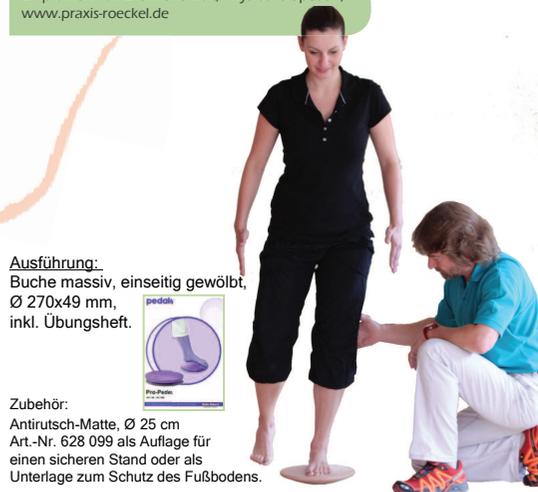
✓ pedalo®-Pro-Pedes

Der optimale Fuß-Beinachsentrainer zum Erlernen und Trainieren der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß nach dem Spiral-Prinzip. Über die Fersenaufriechung 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

Empfohlen von Eva-Maria Kolt, Physiotherapeutin, www.praxis-roeckel.de



Ausführung:
Buche massiv, einseitig gewölbt,
Ø 270x49 mm,
inkl. Übungsheft.



Zubehör:
Antirutsch-Matte, Ø 25 cm
Art.-Nr. 628 099 als Auflage für
einen sicheren Stand oder als
Unterlage zum Schutz des Fußbodens.

✓ pedalo®-Fußmassage-Regenerationsmatte

An der Fußsohle befinden sich eine Vielzahl von empfindsamen Nervenenden und Reizpunkten die durch die sphärische Wölbung der pedalo®-Fußmassage-Regenerationsmatte gleichzeitig stimuliert werden können. Bereits beim ersten Einsatz wird die Fußsohlenmassage als eine besondere Wohltat für die Füße empfunden und trägt stetig zur Verbesserung der Gesundheit bei. Die Regenerationsmatte kann im Stehen und im Sitzen verwendet werden. 3 Minuten täglich 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.



Art.-Nr. 143 028

Empfohlen von Brigitte Wilhelmer, Fußreflexologin, www.fussreflexologie.eu

Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und werden doch zu oft vernachlässigt. Es zeigt sich daher, dass viele Menschen zu Beginn verkrampft auf der Fußmassage-Regenerationsmatte stehen. Erst wenn Anwender wieder ein Gefühl für Ihre Füße bekommen, können Sie locker und entspannt auf der Matte stehen und durch Gewichtsverlagerung die Noppen auf die gesamte Fußsohle wirken lassen. Die Fußmassage-Regenerationsmatte ist nicht nur für die Fußmuskulatur hilfreich, sondern ist vielseitig einsetzbar und ermöglicht so Spannungen im gesamten Körper abzubauen. Beispielsweise kann die Matte während einer Autofahrt im Rückenbereich für eine angenehme Reise sorgen. Da die Matte überall hin mitgenommen werden kann, ist sie somit unentbehrlich für unser Wohlbefinden und wird daher von unseren Kunden sehr geschätzt ja sogar geliebt.

Tipp: Übungen auf der Matte können bequem während dem Duschen in der Duschkabine erfolgen.

Ausführung:
Naturkautschuk, Ø 25 cm, 600 g, inkl. Übungsheft.



✓ pedalo®-PhysioFlip®

Der PhysioFlip® ist eine Innovation in der Behandlung von Fußbeschwerden und der Vorbeugung von Verletzungen und wurde speziell für Physiotherapeuten, Rehabilitations- und Sportärzte entwickelt. Elastische Thera-Band® Tubings sorgen bei den Übungen für Widerstand; durch einfaches Umstecken ist ein Wechsel zwischen Innen- und Außenrotationstraining möglich. Übungen:

- Festhalten der Bewegung
- langsames Zurückführen gegen den Widerstand in die Ausgangsstellung



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



Abb. mit Niveaueausgleich, Art.-Nr. 751 001

Empfohlen von Jürgen Forster, Physiotherapeut (BPT, MA)

Ausführung:
Hochwertige Holzkonstruktion, inkl. 3 Thera-Band® Tubings für eine Veränderung des Widerstandes, genoppte Oberfläche für zusätzlichen sensorischen Reiz; 2,5 kg, inkl. Übungsheft.



Zubehör:
Niveaueausgleich, Art.-Nr. 751 027
Birkle Multiplex. LxBxH: 35x12x6 cm, 0,5kg.

