

Fußwalzen

Training der Stand- und Gehsicherheit
Stability and Walking safety will be improved



Art.-Nr.: 653 098



Deutsch

Die Fußwalzen werden beidseitig genutzt und ermöglichen ein vielfältiges und abwechslungsreiches Beinachsentraining (Fuß-Sprunggelenk-Kniegelenk-Hüftgelenk) zur Verbesserung der Koordination und Stabilität, Kräftigung und Dehnung des Fußes für die Aufrichtung des Fußquergewölbes, Training der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß. Der Übende verbessert spürbar seine Stand- und Gehsicherheit. Vielfach bewährt in der Prävention zur Sturzprophylaxe. Ideal für Kräftigungsübungen im Stütz durch Hand- oder Unterarmauflage, oder als Auflage auf Wippbrett (Abb. 1), Federbrett oder Dreh-Wippbrett zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades der Übungen. In Kombination mit diesen Koordinationsgeräten müssen dann zwei übereinander gelagerte unabhängige Bewegungsmuster ausbalanciert werden. Schnell in jeder Tasche verstaut sind die Fußwalzen ein optimaler Begleiter in jedem Training.

Art.-Nr. 653 098

Ausführung:

2 Stück Walzen aus Esche massiv. LxBxH: 35x10x5 cm, inkl. Antirutsch-Matte Art.-Nr. 628 050-01, LxB: 50x30 cm. Gewicht 2 kg.



English

The Footboards moveable fulcrum can be used individually and allow varied exercises for foot-leg-axle training (foot- > ankle- > knee- > hip-joint) to improve coordination and stabilization, strengthening and stretching of the foot to erect the horizontally foot arch and train the longitudinally arch for a healthy foot. Your stability and walking safety will be improved noticeably. Proved in many cases in prevention of fall prevention. Ideal for strenghtening exercises in front leaning rest on ground when hand or forearm rests on the footboards. Also ideally used as supplemental parts to Balance Boards (fig. 2), Spring Boards or Rotating Balance Board to increase level of difficulty. Stowed away quickly in every bag, the Footboards moveable fulcrum are an optimal appliance to each training.

Item no. 653 098

Specification:

2 pcs Footboards moveable fulcrum in solid ash, 35x10x5 cm, an anti-slip mat item no. 628050-01, 50x30 cm is included, weight 2 kg.

Deutsch

Stehen Sie bei allen Übungen entspannt, aufrecht, mit leicht gebeugten Knien. Achten Sie auf eine korrekte Fußstellung: (Abb. b) Vorfuß dreht nach innen - Großzehengrundgelenk wird belastet. Ferse dreht nach außen. Entsprechend korrigieren Sie Ihre Beinachse in dem der Unterschenkel einwärts und der Oberschenkel zur Hüfte hin auswärts dreht. Dadurch bilden Sprunggelenk-Kniegelenk-Hüftgelenk eine Linie (Abb. a). Achten Sie stets auf eine korrekte Körperhaltung.

Die Stabilität kommt aus den Füßen. Hier bedarf es eines Zusammenspiels sämtlicher Fuß- und Beinmuskeln entlang der Beinachse. Je sicherer und kontrollierter Sie stehen, desto stabiler ist Ihr Rumpf, desto besser Ihre Haltung und Bewegung. Sie werden bei den Übungen feststellen, dass sie eine ganzheitliche Wirkung zeigen.

Beachten Sie bei der Ausführung, dass die Übung stets kontrolliert, langsam und gleichmäßig fließend ausgeführt wird.

Varianten während der Übungsausführung:

- Veränderung der Kopfposition: Schauen Sie nach links, nach rechts, zur Decke, auf den Boden.
- Mit offenen / geschlossenen Augen.
- Balancieren Sie zusätzlich mit einem Ball, mit Jonglierbällen, mit einem Tischtennis-Schläger.



For all exercises please stand relaxed, upright, with lightly bended knees. Take care about a correct foot position: (fig. b) Fore foot turns inwards – weight is on big toe joint. Back foot (heel) turns outwards. Now adjust your leg-axle by turning the lower leg inwards and the thigh outwards to the hip resulting in a straight line of ankle joint – knee joint – hip joint (fig. a). Please always make sure to have a correct body posture.



Stability comes out of the feet. All foot and leg muscles along the leg axle need to collude. The more safer and well controlled your stand is, the more stable your trunk, the merrier your body posture and movement. While doing the exercises you will see there is a holistic effect.

Important! Make sure that exercises are always done controlled, slowly and even fluently

Variants during exercises:

- Change your head position: Turn your head left and right, look up and down.
- with opened or closed eyes.
- Balance a ball, beanbags or a table tennis racket additionally

Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

ÜBUNGEN MIT DER FLACHEN SEITE NACH UNTEN:

Ausgangssituation:

Stehen Sie längs auf den Walzen. Lassen Sie die Dehnung Ihres Fußquergewölbes zu. Ihr Fuß umschließt immer mehr die Wölbung der Fußwalzen.

Übungsumfang:

- a) 10 Sek. beidbeinig
- b) 10 Sek. mit den Füßen beidbeinig vor/zurück wippen (Vorfuß/Ferse).
- c) Wie a) jedoch 10 Sek. je einbeinig links / rechts.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Positionieren Sie Ihre Füße so, dass die Zehen vorne über stehen. Ziehen Sie jetzt Ihre Zehen kräftig gegen den Widerstand der Fußwalzen an.

Übungsumfang:

- a) 5 x gleichzeitig
- b) 5 x im Wechsel links/rechts
- c) 5 x gleichzeitig, dabei beim „Zehen anziehen“ die Fersen abheben.



English

EXERCISES WITH THE FLAT SIDE UP:

Initial position:

Standing in lengthwise position on the Footboards.

Exercise scope:

- a) 10 sec. two-legged
- b) Seesaw back and forth for 10 sec. with both legs (fore foot/heel)
- c) Same as a) but each 10 sec. one-legged left/right

English

Initial position:

Position your feet such that the toes stand in front. Now tuck up your toes forcefully against the resistance of the Footboards.

Exercise scope:

- a) 5x in parallel
- b) 5x changing left/right
- c) 5x in parallel, in doing so lift up your heels

Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer auf eine Walze. Lassen Sie die Dehnung Ihres Fußgewölbes zu. Ihr Füße umschließen immer mehr die Wölbung der Fußwalzen.

Übungsumfang:

- Verändern Sie die Auflageposition Ihrer Füße mehrfach vor/zurück. Pro Position 3 Sek. wirken lassen.
- Heben Sie abwechselnd die Beine an. Auf der Stelle treten.
- Bauen Sie Spannung in Ihren Füßen auf und ziehen Sie 5 x die Fußspitzen und Ferse nach oben.

a)



English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on one Footboard. Be aware of stretching your horizontally foot arch. Your foot will border the bulge of the Footboards more and more.

Exercise scope:

- Change the position of your feet several times for wards/backwards. Let each position sink in for 3 sec.
- Lift up you legs alternately. Tread on your feet.
- Build up tension in your feet and pull your toes and heel upwards for 5 times.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer auf der ersten Walze. Wechseln Sie langsam, gleichmäßig und kontrolliert auf die zweite Walze und wieder zurück. Jede Position 3 Sek. einfrieren.

Übungsumfang:

- Links vor, rechts nachziehen, links zurück, rechts nachziehen.
- Rechts vor, links nachziehen, rechts zurück, links nachziehen.

a)



English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on the first Footboard. Now change slowly, smooth and controlled to the second Footboard and back. Let each position sink in for 3 sec.

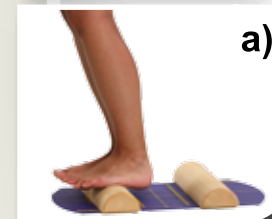
Exercise scope:

- Left forwards, right follows, left backwards, right follows.
- Right forwards, left follows, right backwards, left follows.

a)



a)



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

ÜBUNGEN MIT DER FLACHEN SEITE NACH OBEN:

Ausgangssituation:

Stehen Sie längs auf die Walzen.

Übungsumfang:

- 10 Sek. beidbeinig, ausgerichtet, stabil.
- 5 x nach innen (Innenfuß belasten) und nach außen (Außenfuß belasten) wippen.
- 5 x beidbeinig gleichzeitig nach links/rechts wippen (Skifahren).
- Wie a) jedoch 10 Sek. je einbeinig links/rechts.

English

EXERCISES WITH THE FLAT SIDE UP:

Initial position:

Standing in lengthwise position on the Footboards.

Exercise scope:

- 10 sec two-legged, straightened, stable
- 5 x seesawing inwards (shift your weight on the inner side of your foot) and outwards (shift your weight on the outer side of your foot)
- 5 x seesawing two-legged in parallel left/right (skiing)
- Same as a) but each 10 sec one-legged left/right



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer auf einer Walze.

Übungsumfang:

- 5 x Fersen vom Boden abheben bis in die Waagrechte, 3 Sek. halten und wieder aufsetzen.
- 5 x aus der waagrechten Fersenposition in den Zehenstand, 3 Sek. halten und zurück in die waagrechte Position. Dazwischen nicht aufsetzen.

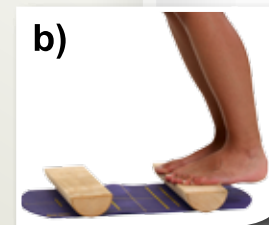
English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on one Footboard.

Exercise scope:

- 5x lift up your heels to a horizontal position, keep it for 3 sec and lower it again.
- 5x stand up from horizontal heel position into toe stand, keep it for 3 sec and lower in horizontal position. Don't set down your heels in between times.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer auf einer Walze. Fersen vom Boden abheben bis in die Waagrechte. Aus dieser Position...

Übungsumfang:

- a) ... 5 x in den Einbeinstand links/rechts wechseln. Jede Position 3 Sek. einfrieren. Fersen nicht absetzen.
- b) ... 5 x in den Zehenstand links/rechts wechseln. Jede Position 3 Sek. einfrieren. Fersen nicht absetzen.

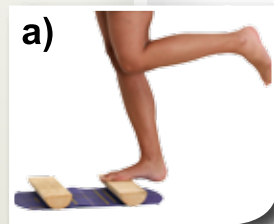
English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on one Footboard. Lift up your heels to a horizontal position. Now...

Exercise scope:

- a) ... 5x changing in an one-legged-stand left/right. Let each position sink in for 3 sec. Don't set down your heels.
- b) ...5x changing in a toe stand left/right. Let each position sink in for 3 sec. Don't set down your heels.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer auf der ersten Walze. Heben Sie die Fersen ab. Wechseln Sie langsam, gleichmäßig und kontrolliert auf die zweite Walze und wieder zurück. Jede Position 3 Sek. einfrieren.

Übungsumfang:

- a) Links vor, rechts nachziehen, links zurück, rechts nachziehen.
- b) Rechts vor, links nachziehen, rechts zurück, links nachziehen.

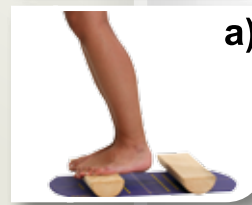
English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on the first Footboard. Lift up your heels. Now change slowly, smooth and controlled to the second Footboard and back. Let each position sink in for 3 sec.

Exercise scope:

- a) Left forwards, right follows, left backwards, right follows.
- b) Right forwards, left follows, right backwards, left follows.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Stehen Sie beidbeinig quer mit den Fersen auf einer Walze.

Übungsumfang:

- 5 x Vorfuß vom Boden abheben bis in die Waagrechte, 3 Sek. halten und wieder aufsetzen.
- 5 x aus der waagrecht Vorfußposition in den Fersenstand wechseln (Vorfuß anheben), 3 Sek. halten und zurück in die waagrecht Position. Dazwischen nicht aufsetzen.



English

Initial position:

Standing two-legged in cross position on one Footboard.

Exercise scope:

- 5x lift up your fore foot to horizontal position, keep it for 3 sec and lower again.
- 5x change from horizontal fore foot position into heel stand (lift up your fore foot), keep it for 3 sec and lower back in horizontal position. Don't set down your toes in between times.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

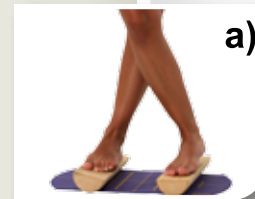
Deutsch

Ausgangssituation:

Stellen Sie sich mit gekreuzten Beinen längs auf die Walzen.

Übungsumfang:

- Belasten Sie nun das vorne gekreuzte Bein. Holen Sie das hinten gekreuzte Bein um Ihr Standbein herum nach vorne und positionieren Sie es wiederum auf der Walze. 4 x wiederholen.
- Wie a) jedoch jeweils das vorne gekreuzte Bein nachhinten stellen.



English

Initial position:

Standing with crossed legs lengthwise on the Footboards.

Exercise scope:

- Now shift your weight on the front crossed leg. Let your back crossed leg follow around your supporting leg in front, to find position again on the Footboard. Repeat for 4 times.
- Same as a) but now with changed initial position. The previous front leg starts now from back position.



Übungen mit den Fußwalzen

Exercises with the Footboards moveble fulcrum

Deutsch

Ausgangssituation:

Legen Sie beide Walzen in Längsrichtung hintereinander. Positionieren Sie einen Fuß mittig über den Walzen.

Übungsumfang:

- Versuchen Sie im Einbeinstand Ihren Fuß im Mittelfußbereich zu verdrehen und dadurch zu mobilisieren, indem der Vorfuß nach innen und die Ferse nach außen dreht. Je Fuß 15 Sek. mobilisieren.
- Stellen Sie sich mit beiden Füßen hintereinander auf die Walzen (Seiltanz), so dass pro Walze ein Fuß aufliegt. Wechseln Sie die Fußstellung. Pro Fußstellung (rechter/linker Fuß vorne) 15 Sek. balancieren.

b)



English

Initial position:

Put both Footboards lengthwise one after another. Place your foot centric on both Footboards.

Exercise scope:

- In one-leg-stand: Try to turn your foot in the metatarsus area, thus to mobilise it by turning the fore foot inwards and the heel outwards. Mobilise each foot for 15 sec.
- Standing with both feet one after the other on the Footboards (rope dance) that way, that each foot is placed on one Footboard. Change the foot position. Balance each foot position for 15 sec. (right foot/left foot in front).



Weitere Produkte für den "gesunden Fuß"

Further product for a "healthy foot"

Deutsch

Mehr Informationen zum Thema „Der gesunde Fuß“ finden Sie im Themenflyer sowie auf unserer Homepage www.pedalo.de.



Further information on the issue of „A healthy foot“ on our website www.pedalo.de or in the brochure with the topic „A healthy foot“.

English

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 und ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

Oberfläche:

Der Artikel wird roh geliefert. Wer möchte kann die Eschenwalzen mit jedem Naturöl selbst ölen oder aber auch roh lassen. Wer die Walzen etwas griffiger haben möchte kann die Holzwalzen 1 x mit Wasser leicht einreiben dann stellen sich die Holzfasern auf und die Oberfläche wird griffiger.

Warnhinweise:

Achtung! Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung benutzen.



Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.

Dear customer,

The pedalo®-article you have chosen is made of natural wood. Differences in colour, structure, grain, small included knobs or scars prove the genuineness of our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

Surface:

Delivered untreated. If you wish you can oil the solid ash wood Footboards moveable fulcrum with every natural oil or just leave it raw – as is. To have the Footboards moveable fulcrum slightly griped you might rub the surface with a little water one time, so the wooden fibers straighten up and the surface will have more grip.

Please note:

For the use of this device a certain degree in motor abilities and circumspection is assumed. In case of doubt first use device only with assistance.



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



Stabilisation



Fun-Sport



Balance

Geschicklichkeit



Regeneration



Entwicklung

Koordination



Prävention



Handlungsschnelligkeit

Spiel&Spaß



Ihr Fachhändler vor Ort:

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