

# pedalo®



## Pro-Pedes

Art- Nr. 11 216 2805

Koordinationsgeräte für Spiel, Sport und Therapie

**Holz-Hoerz**  
– die pedalo®-Macher

# DER GESUNDE FUSS - DAS FUNDAMENT UNSERES KÖRPERS

- trägt das Körpergewicht
- reguliert das Gleichgewicht
- sorgt für eine Vielfalt an Bewegungsmöglichkeiten

Mit gesunden Füßen können wir stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen. Damit der Fuß all diese Aufgaben erfüllen kann ist er auf eine federnde Gewölbstruktur angewiesen.

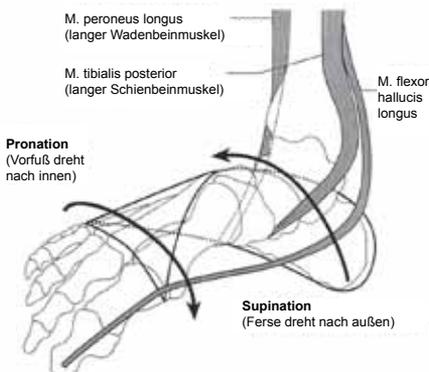
## FUSSPROBLEME

Ein großer Teil der Bevölkerung leidet an Fußproblemen, die zu zwei Dritteln durch Bewegungsgewohnheiten und Fehlbelastungen entstehen und zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen führen. Diese stehen oft am Anfang einer Verkettung größerer Fußprobleme. Oftmals geraten dadurch die Beinachsen aus dem Lot. Das bedeutet zwangsläufig Überlastung von Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule.

## FUSSVERSCHRAUBUNG (ANATOMIE DES FUSSES)

Unser Fuß ist ein sensibles Konstrukt aus 26 Knochen, 27 Gelenken, 107 Bändern, 32 Muskeln und Sehnen. Der Arzt Dr. Christian Larsen entdeckte, dass die Natur unsere Füße nach dem Spiral-Prinzip aufgebaut hat. Dabei dreht der Vorfuß nach innen (Pronation), der Rückfuß (Ferse) nach außen (Supination). Das so entstehende Längs- und Quergewölbe wird von drei Keilbeinen gestützt. Bei Fehlhaltung geht diese Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Als Folge verschieben sich Zehen- und Mittelfußknochen.

Damit die Fußverschraubung dynamisch abstoßen und abfedern kann muss der Fuß richtig belastet werden. Das von Dr. Larsen hierzu speziell entwickelte Trainings- und Bewegungskonzept nennt sich Spiraldynamik.



Mit dem Fuß-Beinachsentrainer **Pro-Pedes** von Holz-Hoerz lassen sich viele Übungen für einen gesunden Fuß durchführen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg mit dem **Pro-Pedes**.

Ihr Holz-Hoerz Team

# PRO-PEDES (Art.-Nr. 143 160)

Der optimale Fuß-Beinachsentrainer zum Erlernen und Trainieren der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß. 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 noch oben eingesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreisler zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.

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

Empfehlung, Seminare und Therapieanwendung von Praxis Röckel, Physiotherapie und Spiraldynamik, [www.physio-line.com](http://www.physio-line.com)

Zubehör: Antirutsch-Matte (Art.-Nr. 628 050)

**Beidseitig nutzbar**



**Vielseitige Übungen  
für Haltungs- und  
Bewegungskoordination**



# A) FUSSVERSCHRAUBUNG (FV)

(FÖRDERUNG DES FUSSLÄNGSGEWÖLBES)

Durchführung über dem konvexen Teil des Pro-Pedes zur Aktivierung des Fußlängsgewölbes (wirkt dem Knick-Senk-Fuß entgegen).



## FV 1: Aktivierung der Fußverschraubung im Sitzen

**Position:** Sitz auf dem Hocker. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mittig auf dem Pro-Pedes.



**Übung:** Den linken Fuß hochheben, langsam absenken und mittig auf dem Pro-Pedes platzieren. Dabei bewegt die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.



**Dauer:** 10 x wiederholen.



## FV 2: Aktivierung der Fußverschraubung im Stand

**Position:** Wie FV 1, jedoch im Stand (es ist möglich, dass es am Anfang unter der Fußsohle schmerzt). Seien Sie vorsichtig, machen Sie die Übung regelmäßig aber nur kurz bis sich Ihr Fuß an die Verschraubung gewöhnt hat.

**Übung:** Den linken Fuß hochheben, langsam absenken und mittig auf dem Pro-Pedes platzieren. Dabei bewegt sich die Ferse nach hinten unten und der Großzehenballen nach vorne unten. Den Kontakt innerhalb von 30 Sekunden am äußeren Drittel der Ferse und gleichzeitig am Großzehenballen deutlich verstärken.

**Dauer:** 10 x wiederholen.



### **FV 3: Aktivierung der Fußverschraubung im Einbeinstand**

**Position:** Im Einbeinstand. Der Fuß ist mittig platziert, Ferse bewegt nach hinten unten, Großzehenballen nach vorne unten.

**Übung:** Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. Dabei zeigen Fußspitze und Kniescheibe gerade nach vorne.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten balancieren, 3 x wiederholen.



### **FV 4: Aktivierung der Fußverschraubung im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein**

**Position:** Im Einbeinstand. Der Fuß ist mittig platziert, Ferse bewegt nach hinten unten, Großzehenballen nach vorne unten.

**Übung:** mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten balancieren, 3 x wiederholen

### **FV 5: Aktivierung der Fußverschraubung im Gang**

**Position:** Vor dem Pro-Pedes stehen.

**Übung:** Gehen Sie über das Pro-Pedes, dass die Ferse im äußeren Drittel, die Mitte des Fußes auf dem höchsten Punkt und das Großzehengrundgelenk gut auf dem Pro-Pedes landet. Achtung, die Kniescheibe schaut dabei gerade nach vorne.

**Dauer:** 10 x über das Pro-Pedes gehen, achten Sie dabei auf Ihre gerade Beinachse.

## B) FUSS -QUERGEWÖLBEAKTIVIERUNG (FQ)

Durchführung über dem konvexen Teil des Pro Pedes (wirkt dem Spreizfuß entgegen)



### FQ 1: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Sitzen

**Position:** Sitz auf dem Hocker. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.



**Übung:** Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Pro-Pedes, das heißt den Klein- und Großzehenfußknöchel über die Kuppel nach innen und außen unten bewegen. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

**Dauer:** 10 x wiederholen.



### FQ 2: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Stand

**Position:** Im Stand. Stellen Sie beide Füße nebeneinander. Achten Sie darauf, dass beide Knie und beide Fußspitzen gerade nach vorne zeigen. Platzieren Sie Ihren linken Fuß mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Formen Sie Ihr Quergewölbe über die Kuppel des Pro-Pedes, das heißt den Klein- und Großzehenfußknöchel über die Kuppel nach innen und außen unten bewegen. Die Zehen bleiben dabei entspannt, die Ferse bleibt tief.

**Dauer:** 10 x wiederholen.



### **FQ3: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Einbeinstand**

**Position:** Stehen Sie im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Bleiben Sie im Einbeinstand und balancieren Sie mit geradem Fuß und gerader Beinachse. Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten. 3 x wiederholen.

### **FQ 4: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein**

**Position:** Stehen Sie im Einbeinstand mit dem Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Die Ferse steht am Rand.

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten. 3 x wiederholen.

### **FQ 5: Aktivierung Ihres Quergewölbes am Vorfuß, Mobilisation Ihres Quergewölbes im Gehen**

**Position:** Vor dem Pro-Pedes stehen.

**Übung:** Über das Pro-Pedes gehen, so dass die Ferse tief am Rand des Pro-Pedes und das Quergewölbe auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes landet.

**Dauer:** 10 x über das Pro-Pedes gehen, achten Sie auf Ihre gerade Beinachse.

## C) ACHILLESSEHNENÜBUNG (AS)

Verbessert die Beweglichkeit in Ihrem Knöchel wodurch Sie beim Gehen besser auf Ihrer Ferse landen können. Dies verhilft Ihnen zu einer aufrechten Haltung.



### AS 1: Dehnung bzw. Verlängerung Ihrer Achillessehne

**Position:** Das Pro-Pedes ca. 40-50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-Matte legen. Stand mit dem Vorfuß auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne. Mit beiden Händen nach vorne an der Wand abstützen.

**Übung:** Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Für 30 Sekunden mit der Ferse tief bleiben, langsam im Zeitlupentempo wieder auf die Fußspitze hochkommen und gleich wieder langsam tief gehen um dort 30 Sekunden zu verbleiben usw.

**Dauer:** 10 x wiederholen



### AS 2: Dehnung bzw. Verlängerung Ihrer Achillessehne im Einbeinstand

**Position:** Das Pro-Pedes ca. 40-50 cm von der Wand entfernt auf eine Antirutsch-Matte legen. Einbeinstand mit dem Vorfuß auf dem höchsten Punkt des Pro-Pedes. Fußspitze und Kniescheibe zeigen gerade nach vorne. Mit beiden Händen nach vorne an der Wand abstützen.

**Übung:** Drücken Sie sich so leicht wie möglich auf die Fußspitze hoch um dann die Ferse im Zeitlupentempo tief abzusenken. Für 30 Sekunden mit der Ferse tief bleiben, langsam im Zeitlupentempo wieder auf die Fußspitze hochkommen und gleich wieder langsam tief gehen um dort 30 Sekunden zu verbleiben usw.

**Dauer:** 10 x wiederholen



# D) BEINACHSENSTABILISATION (BS)



## BS 1: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Pro-Pedes im Stand

**Position:** Beidbeinig auf der flachen Seite des Pro-Pedes stehen. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Beide Knie sind leicht gebeugt.

**Übung:** Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten, 3 x wiederholen.



## BS 2: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Pro-Pedes im Einbeinstand

**Position:** Stehen Sie mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

**Übung:** Balancieren Sie so, dass die Scheibe immer in einer waagerechten Position bleibt.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten, 3 x wiederholen.



## BS 3: Stärkung der Beinmuskulatur durch Gleichgewichtstraining auf dem Pro-Pedes im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

**Position:** Stehen Sie mit einem Bein auf der flachen Seite des Pro-Pedes. Die Fußspitzen und die Kniescheiben zeigen gerade nach vorne. Das Knie ganz leicht beugen.

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

# E) HALTUNGSTRAINING (HT)



## HT 1: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen

**Position:** Im Stand. Sie stehen auf beiden Beine, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten, 3 x wiederholen.

## HT 2: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen im Einbeinstand

**Position:** Sie stehen auf einem Bein, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf.

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten, 3 x wiederholen.

## HT 3: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen im Einbeinstand mit bewegtem Spielbein

**Position:** Sie stehen auf einem Bein, legen das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Mit dem Spielbein:

- vor- und zurückschwingen
- 8-ter in die Luft malen
- Ihren Namen schreiben in der Luft
- einen Ball gegen die Wand oder einem Partner zuwerfen

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

## HT 4: Ein Gefühl für die aufrechte Haltung gewinnen im Gehen

**Position:** Legen Sie das Pro-Pedes mit der flachen Seite auf Ihren Kopf.

**Übung:** Balancieren Sie das Pro-Pedes auf Ihrem Kopf und:

- gehen
- steigen Treppe

**Dauer:** Bis zu 2 Minuten.

# WEITERE ÜBUNGEN



Pro-Pedes mit der flachen Seite noch oben eingesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreisel zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.

**Position: Stehen Sie beidbeinig auf dem Pro-Pedes, Knie leicht gebeugt, Blick nach vorne gerichtet.**

Übung 1: Halten Sie die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht. Dauer 30 Sek.

Übung 2: Ausgehend von Übung 1, drehen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. zur Seite links/rechts. Danach nehmen Sie den Kopf 5 x abwechselnd je 5 Sek. in den Nacken/gerade aus schauend.

Übung 3: Gehen Sie langsam tief in die Hocke, 2 Sek. tief haltend, langsam wieder aufrichten, 2 Sek. oben haltend. Dauer: 5 Wiederholungen.

Übung 4: Wippen Sie mit dem Pro-Pedes vor/zurück, links/rechts.

**Position: Stehen Sie im Einbeinstand, Knie leicht gebeugt.**

Übung 1: Halten Sie die Standfläche des Pro-Pedes möglichst waagrecht. Dauer 30 Sek.

Übung 2: Pendeln Sie mit dem Spielbein vor/zurück.

Dauer pro Übung jeweils 30 Sekunden, danach Beinwechsel.

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte Holz-Hoerz 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.

## Allgemeine Warnhinweise:

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

### 1 Oberfläche

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

### 2 Mehr Sicherheit

Wenn der Pro-Pedes als Trimmkreisel verwendet wird (gewölbte Seite unten), sollte auf glatten oder empfindlichen Fußböden eine Antirutsch-Matte (Art.-Nr. 628 050) untergelegt werden.



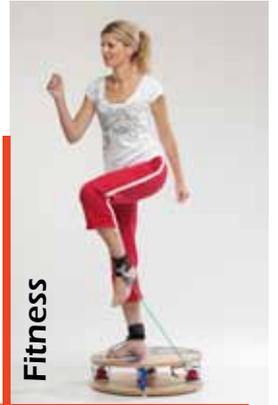
**Stabilisation**



**Entwicklung**



**Balance**



**Fitness**



**Spiel&Spaß**



**Training**



**Koordination**



**Prävention**



**Kräftigung**



**Sport**

11\_1\_10/03

Ihr Fachhändler vor Ort:

**Holz-Hoerz**

...die pedalo-Macher

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