

**pedalo®**



**Fußtrainer (Paar)**  
**Foot Trainer (Pair)**

18020000

[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)



Unsere Füße sind das Fundament unseres Körpers, deren Wichtigkeit wir zumeist unterschätzen. Das Zusammenspiel aller 26 Fußknochen und der sie verbindenden über 100 Muskeln, Sehnen und Bänder mit der Gesamtkörperbalance ist ein Wunderwerk der Natur. Aufgebaut sind sie, so Dr. Christian Larsen, nach dem Spiral-Prinzip, wobei der Vorfuß nach innen und der Rückfuß nach außen dreht (Torsion). Dabei entsteht das so wichtige Fußlängs- und quergewölbe.

Bei Fehlhaltungen geht diese natürliche Fußwölbung verloren und der Fuß sinkt in sich zusammen. Ein Großteil unserer Bevölkerung leidet an dadurch hervorgerufenen Fußproblemen, die häufig zu Knick-, Senk- und Spreizfüßen führen. In Folge dessen geraten oftmals auch die Beinachsen aus dem Lot, was zwangsläufig die Überlastung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenken sowie der Wirbelsäule nach sich zieht. Dem Fuß kommt somit im gesamten Bewegungsapparat als Basis der Aufrichtung und Kör-

perhaltung eine herausragende Bedeutung zu. In ihrer Ganzheit bildet dabei die Fußsohle eine sensorische Kontaktzone zwischen Körper und Erde. Durch die wichtigen Wahrnehmungssignale über die Beschaffenheit und Lage des Untergrunds, welche sie zum Gehirn sendet, wird die Gleichgewichtsempfindung des Innenohrs ergänzt, die horizontale Stellung des Kopfes reguliert und die sensorische Körperbalance eingestellt.

Optimal ausgebildete Fußlängs- und quergewölbe sind entscheidend für einen gesunden Fuß. Eine gesunde Längs- und Quergewölbekonstruktion stellt eine einmalige und in sich federnde Konstruktion dar, die eine statodynamische Druckverteilung ermöglicht. Entscheidend daran beteiligt sind, neben den vielen Fußmuskeln, die Strukturen der Plantarfazie und des langen Fußsohlenbandes, an dem zahlreiche kurze Muskeln entspringen. Darüber hinaus ermöglicht das Zusammenspiel der Strukturendes

oberen und unteren Sprunggelenks, die Umlenkung vertikal und horizontal auf den Fuß einwirkender Kräfte. Zudem gewährleisten die Sprunggelenke die Beweglichkeit des Fußskeletts gegen den Unterschenkel. Entscheidend für die Funktion und Stabilität des Rückfußes ist die aktive Gelenkstabilisierung und Steuerung des Fersenkontakts beim Auftritt durch die Muskulatur. Die runde Grundform und relativ kleine Fläche des Fersenbeins erfordert die sofortige, balancierte Aktivierung der stabilisierenden Unterschenkel- und Fußmuskulatur.

Gesunde Füße schaffen demnach die Grundlage für eine optimale Körperhaltung und erhalten bis ins hohe Alter die notwendige Bewegungssicherheit. Mit gesunden Füßen haben wir Spaß an der Bewegung und können stehen, gehen, laufen, springen, rennen, tanzen und hüpfen. Daher rechtzeitig mit dem Training der Füße beginnen. Pedalo bietet Ihnen dafür eine hochwertige und bewährte Auswahl an Trainingsgeräten.

Der Fuß nimmt als Fundament unseres Körpergewichtes eine bedeutende Rolle in unserer Körperhaltung und Stabilisation ein.

Das tägliche Training zur Erhaltung eines gesunden Fußes um Fußdeformationen entgegenzuwirken, ist unerlässlich. Eine Verbesserung oder gar Wiederherstellung einer funktionellen Fußverschraubung lässt sich nur durch aktives Fußtraining erreichen.

Mit dem Fußtrainer können viele Fußproblematiken angegangen werden, da er in allen Achsen (Extension, Flexion, Supination und Pronation) je nach Positionierung der Kippleisten, einstellbar ist. Die Kippleisten werden schnell und einfach an der Unterseite des Standbrettes per Klettbefestigung, getrennt für Vor- und Rückfuß, fixiert. Entscheidend dabei ist, dass die zwei beweglich miteinander verbundenen Standbretter für Vor- und Rückfuß unabhängig voneinander agieren können.

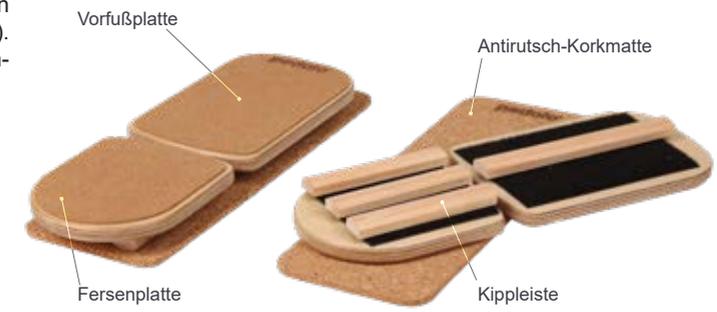
So kann die natürliche Fußverschraubung durch ein aktives Stabilisationstraining funktionell auftrainiert werden.

**Indikation:** Fußschwächen, Fußfehlstellungen (Plattfuß, Spreizfuß, Knickfuß), Training der Beinachsenstabilität. Senkfuß, Fersenaufrichtung, Fußgewölbe, Beinachsenkorrektur.

**Ausführung:** Birke Multiplex. 1 Paar je 33x12x3 cm. 7 Kippleisten in einer Höhe (2x lang, 5x kurz). Belastbar bis 150 kg. Inkl. Korkunterlage. 1 kg.



Funktionserweiterung in Verbindung mit dem Twister 38 (18180038) Fußeinwärtsdrehung (Inversion) und Auswärtsdrehung (Eversion) möglich.



Die Fußpositionierung sollte stets mittig auf dem Fußtrainer sein und der Fuß bei der Übungsausführung Kontakt zur Platte haben. Ausnahme wäre, wenn darauf hingewiesen wird den Fuß abzuheben.

Die Übungen stets in kontrollierter Langsamkeit mit einer hohen Präzision jeweils für ca. 30-45 Sekunden durchführen. Die Übungen mehrfach wiederholen, jedoch nur so oft, wie die Übung kontrolliert ausgeführt werden kann. Zwischen den Wiederholungen jeweils eine ebenso lange Pause machen, wie die einzelne Übung andauert.

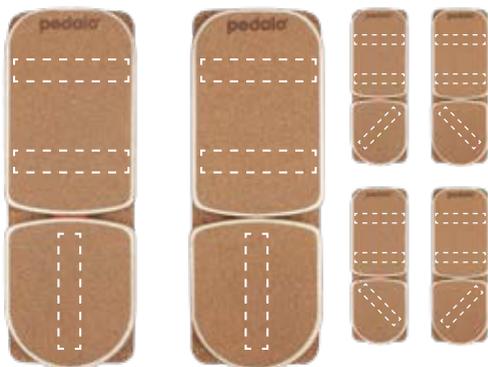


## Mobilisation Vorfuß (Fußverschraubung)

Fersenplatte ist gerade fixiert. Der Vorfuß bewegt sich über die Mittelachse links/rechts. Die Aufmerksamkeit gilt der Bewegungsausführung des Vorfußes. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet.

**Varianten:** Die Kippleiste wird im Fersenpart nach innen/außen verschoben. Dadurch wird das Drehmoment in der Fußverschraubung des Vorfußes verstärkt.

**Indikation:** Probleme der Achillessehne, Instabilitäten der Beinachse, lösen von Verspannungen. Verbesserung der Fußverschraubung, vor und nach dem Training zur Prävention und Regeneration.



## Mobilisation Rückfuß (Fußverschraubung)

Vorfußplatte ist gerade fixiert. Der Rückfuß bewegt sich über den Fersenballen auf der Mittelachse nach links/rechts. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet.

**Varianten:** Vorfußplatte ist gerade fixiert. Der Rückfuß bewegt sich über den Fersenballen über die eingestellte Diagonale, um eine zusätzliche Mobilisation zu schaffen.

**Indikation:** Fersensporn, Probleme in der Achillessehne, Spannung in der Wade. Vor und nach dem Training zur Prävention (Warm-up) und Regeneration.

## Mobilisation Großer Zeh

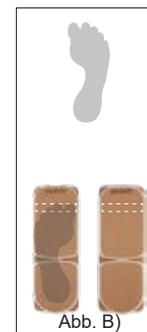
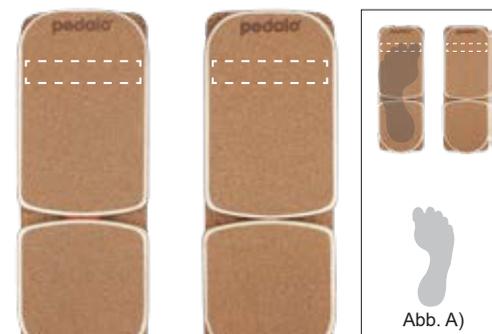
Bei einem korrekt durchgeführten Bewegungsablauf wird der Fuß über den großen Zehen abgerollt. Ist dieser in seiner Bewegung eingeschränkt, weicht der Fuß meist nach innen oder außen aus und verändert dadurch die Positionen der korrekten Beinachse. Die Folgen sind oftmals Überlastungen im Knie- und Hüftbereich (Abb. A). Über den Strahl des großen Zehen - Plantarfazie - Achillessehne - Wadenmuskel - wird zunächst versucht diese Bewegungskette präventiv zu dehnen und zu mobilisieren. Vor allem nach starker Beanspruchung sollte die Dehnung regenerativ durchgeführt werden.

## Mobilisation Großer Zeh

**Abb. A)** Das Standbein steht zunächst ca. 2 Fußlängen hinter dem Übungsbein. Das Knie des Übungsbeines wird nach vorne geführt und so die Dehnung aufgebaut. Die Übungsausführung erfolgt unter Belastung des Fußes. Langsam in die Dehnung gehen, nachgeben, stärker in die Dehnung gehen, nachgeben...

**Abb. B)** Das Standbein befindet sich ca. 1,5 Fußlängen vor dem Übungsbein. Die Ferse des Übungsfußes wird angehoben und der Fuß über den geraden Zehen bei ständigem Bodenkontakt abgerollt bis zu dem Punkt an dem der Großzehenballen den Kontakt verliert.

**Indikation:** Verkürzter Hüftbeuger, verminderte Kniestreckung, Plantarfazienproblematik, Hallux, Abrollbeschwerden, eingeschränkte Mobilität des großen Zehs (unter ca. 65 Grad). Warm-up Übungen.

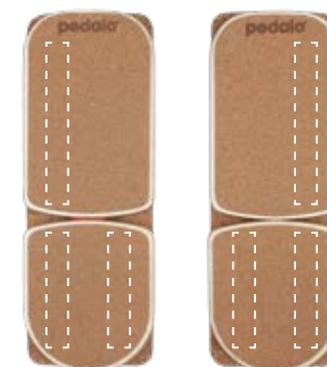


## Aktivierung Fuß

Durch die Fußverschraubung zwischen Vor- und Rückfuß erhalten wir die notwendige Stabilität im Fuß. Um diese aufzubauen bzw. zu erhalten, benötigen wir ein wirkungsvolles Zusammenspiel der Fußmuskulatur, der tiefen Wadenmuskulatur und der vorderen Schienbeinmuskulatur. Es ist wichtig, dass die jeweilige Muskulatur, sowohl in der Anspannung (Stabilisation) als auch Entspannung (Mobilisation) ihre volle Funktion besitzt. Ist auch nur eine Komponente geschwächt, kann sich dies negativ auf die Funktion und Stabilität auswirken.

## Aktivierung Vorfuß

**Aktivierung über Wadenmuskulatur (Pronation)**  
Durch Anheben der inneren Fußkante bei gleichzeitigem aktiven Druck des Kleinzehenballens den Fuß gemeinsam mit der Vorfußplatte in die waagerechte Position bewegen. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur (hier äußere Wadenmuskulatur) spüren. Danach die Vorfußplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.



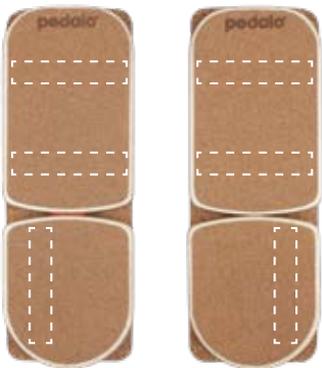
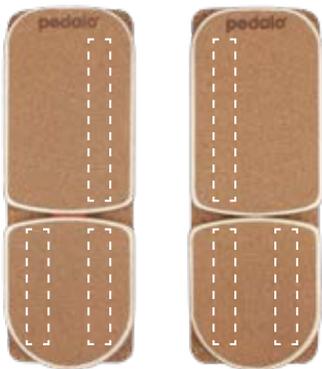


Abb. A)

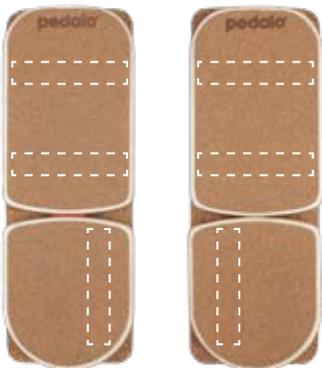


Abb. B)

## Aktivierung über vordere Schienbeinmuskulatur

Die Kippelleiste ist an der Vorfußplatte nach innen versetzt angebracht. Durch Anheben des Außenfußes bei gleichzeitigem aktivem Druck des Großzehenballens den Fuß gemeinsam mit der Vorfußplatte in die waagerechte Position bewegen. Die Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur (hier: vordere Schienbeinmuskulatur) spüren. Danach die Vorfußplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird. Bei beiden Übungen ist das Knie stabil nach vorne gerichtet.

**Indikation:** Instabile Beinachse, Plattfuß, Überlastungsschmerz der vorderen Schienbeinmuskulatur. Aufbautraining nach Verletzungen, Warm-up Übungen.

## Aktivierung Fersenbein

**Abb. A)** Die Kippelleiste ist an der Fersenplatte nach außen versetzt angebracht. Durch Belastung der Außenseite des Fersenballens versuchen die Fersenplatte in die waagerechte Position anzuheben. Vorfuß bleibt dabei auf der Vorfußplatte voll aufgesetzt. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur fühlen. Danach die Fersenplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.

**Abb. B)** Die Kippelleiste ist an der Fersenplatte nach innen versetzt angebracht. Durch Belastung der Innenseite des Fersenballens versuchen die Fersenplatte in die waagerechte Position anzuheben. Vorfuß bleibt dabei auf der Vorfußplatte voll aufgesetzt. Diese Position halten und bewusst die aktivierte Fuß- und Unterschenkelmuskulatur spüren. Danach die Fersenplatte langsam und kontrolliert zurückführen, indem die Muskelspannung aufgegeben wird.

**Indikation:** Instabile Beinachse, Überlastungsschmerz. Aufrichtung des Fersenbeines, Korrektur der Beinachse, Aufbautraining nach Verletzungen, warm-up Übungen.

## Aktivierung Fußabdruck

Die Plantarflexoren geben dem Fußabdruck den letzten Impuls und leiten die Hüftbeugung des gegenüberliegenden Beines ein.

Das hintere Bein (Standbein) befindet sich in der Ausgangsstellung ca. 1,5 Fuß hinter dem Übungsbein (auf Pedalo-Fußtrainer). Das Standbein wird zum Schwungbein, indem das Knie nach vorne und oben geführt wird. Im gleichen Augenblick verlässt die Ferse des Übungsbeines den Boden und wird soweit angehoben, dass der Fuß des Übungsbeines nur noch auf den Zehenballen stabilisiert wird. Die Arme gegengleich mitschwingen lassen. Hilfestellung: Die Übung gegen die Wand ausführen und sich mit beiden Armen gegen die Wand abstützen. Darauf achten, dass genügend Abstand zur Wand ist, so dass ein Knie in Vorhalte gehalten werden kann.

**Indikation:** Instabile Beinachse, Überlastungsschmerz der Schienbeinmuskulatur, schwacher Fußabdruck. Warm-up Übungen.



## Training der Beinachsenstabilität (Einbeinstand)

Je stabiler eine Beinachse in ihrer Funktion ist, desto geringer sind die Belastungen auf die Fuß-, Knie-, und Hüftgelenke und desto geringer ist das Verletzungsrisiko. Stabilität benötigt Mobilität, Kraft und Koordination.

**Abb. A)** Durch die Position der fixierten Kippelleisten unterstützen wir die Fußverschraubung. Das Übungsbein befindet sich im Einbeinstand auf dem Fußtrainer. Das Pendelbein wird zur Seite abgespreizt und dessen Fuß schwebt minimal über dem Fußboden. Mit dem Übungsbein gehen wir gleichzeitig langsam in die Kniebeugeposition. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet. Der Körperschwerpunkt liegt über dem Übungsbein.

**Abb. B)** Durch die Position der fixierten Kippelleisten wird die Fußverschraubung erschwert. Das Übungsbein befindet sich im Einbeinstand auf dem Fußtrainer. Das Pendelbein wird zur Seite abgespreizt und dessen Fuß schwebt minimal über dem Fußboden. Mit dem Übungsbein gehen wir gleichzeitig langsam in die Kniebeugeposition. Das Knie ist stabil nach vorne gerichtet. Der Körperschwerpunkt liegt über dem Übungsbein.

**Varianten:** Die Übungen zunächst auf dem Fußboden durchführen.

**Indikation:** Instabile Beinachse, Aufbautraining nach Verletzungen, Abduktionstraining Hüfte.



Abb. A)

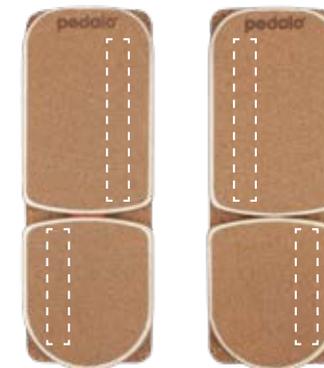
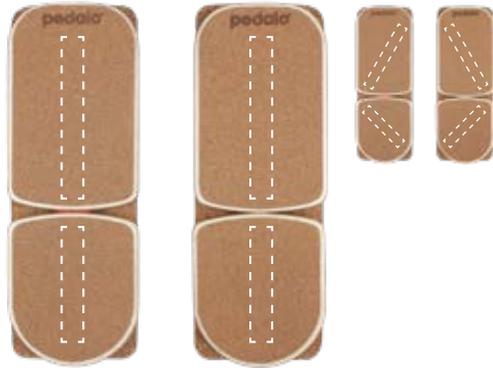


Abb. B)

## Training in unterschiedlichen Achsen

Um ein Maximum an Biofeedback-Informationen zu bekommen, verwendet Pedalo-Trainingsgeräte mit harten Standflächen, die wiederum in sich selbst instabil sind. Dadurch werden, im Gegensatz zu weichen Unterlagen, Signale über das Nervensystem eindeutiger wahrgenommen und somit auch schneller verarbeitet. Eine hohe Reizverarbeitungsgeschwindigkeit ist im Alltag und im Sport unerlässlich und hilft Verletzungen vorzubeugen.



### Reflextraining im parallelen Stand mit Leisten auf der Mittelachse

In die Kniebeuge gehen und dabei das seitliche Abkippen der Standfläche verhindern.

**Varianten:** Mit geschlossenen Augen wiederholen. Mit Schulterblick wiederholen.

### Reflextraining im Einbeinstand

Im Einbeinstand das seitliche Abkippen der Standfläche verhindern. Das Knie sollte stabil nach vorne gerichtet sein. Der Rumpf dabei möglichst stabil gehalten werden. Die Blickrichtung ist auf Augenhöhe nach vorne, dann zur Seite gerichtet.

**Varianten:** Die Kippleisten auf der Vorfuß- und der Fersenplatte diagonal setzen.

**Indikation:** Verbesserung der Aufmerksamkeit, Erhöhung der Kontraktions- und Reaktionszeit. Aktivierung der Reflexe. Bein- und Rumpfstabilisation.

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte Pedalo-Artikel besteht aus dem Naturprodukten. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Astschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich auch ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

#### Warnhinweise:

Achtung! Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund auf der mitgelieferten Korkunterlage aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 6 Jahren bestimmt.

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg.



Copyright by Holz-Hoerz GmbH  
Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.



Our feet are the fundamental base of our body whose importance we mostly underestimate. The human foot is a fantastic construction of 26 bones, from many ligaments, tendons and nerves. The physician Dr. Christian Larsen discovered that nature has built our feet after the spiral principle. The back foot (heel) rotates outward, the fore foot turns oppositely inward. Therefore, the so important lengthwise and crosswise arch is arised.

If our foot arch is not intact anymore, this natural damping gets lost what results in top load on our locomotor system. A majority of the population is suffering from foot problems of which two-thirds are often caused by (wrong) movement habits and inappropriate biomechanical stress on muscles and joints, what leads to skew-, flat- or splayfeet. This inevitably means an over-stressing of foot, knee and hip joints and spine. Often this is the beginning of a chain of larger foot problems and in its further course it can lead to chronic inflammation and increased signs of wear and tear in the joints,

associated with pain. Therefore, the feet get a great significance for the whole locomotor system as basis of the straightening and body posture.

In its totality, the sole of the foot forms a sensory contact zone between body and earth. By the important perceptual signals about the nature and position of the subsoil, which it sends to the brain, the balance of the inner ear is supplemented. Also the horizontal position of the head is regulated and the sensomotoric balance of the body adjusted.

Optimal longitudinal and transverse arches of the foot are essential for a healthy foot. A healthy longitudinal and transverse arch construction provides a unique and inherently resilient construction, which allows for a statodynamic pressure distribution. In addition to the numerous foot muscles, the structures of the plantar fascia and the long soles of the foot are important factors in the development of numerous short muscles.

In addition, the interaction of the structures of the upper and lower ankle joints allows the deflection of vertical and horizontal forces acting on the foot. Further, the ankle joints ensure the mobility of the foot skeleton against the lower leg. Decisive for the function and stability of the hindfoot is the active joint stabilization and control of the heel contact during the appearance by the musculature. The round basic shape and relative small area of the heel requires the immediate balanced activation of the stabilizing lower leg and foot muscles.

Healthy feet create the basis for an optimal physical performance and maintain the necessary movement security up to the old age. With healthy feet we have fun at the movement and are able to stand, walk, run, jump, run, dance and bounce.

Begin your workout on time. Pedalo offers you a high-quality and proven selection of training equipment.



The foot, as the fundamental base of our body weight, plays an important role in our posture and stabilization.

The daily training to maintain a healthy foot to counter foot deformities is essential. An improvement or even recovery of a functional foot screwing can only be achieved through active foot training.

The Pedalo-Foot Trainer can handle many foot problems, as it can be adjusted in all axes (dorsal flexion, flexion, supination and pronation) according to the positioning of the tilting bars. These are quickly and easily fixed separately for forefoot and rear foot to the underside of the foot boards by fastening strap. The decisive factor is that the two movably connected boards for forefoot and rear foot can act independently of each other.

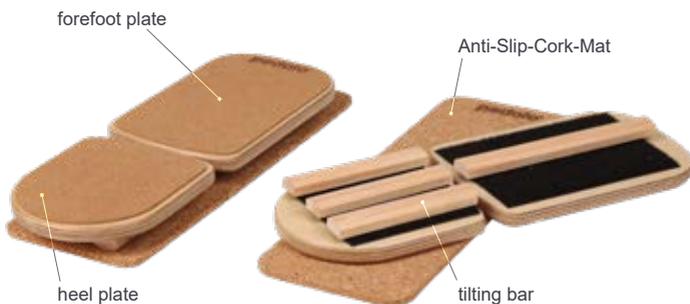
Thus, the natural foot screwing can be functionally trained by an active stabilization training.

**Indications:** Foot weaknesses, foot de-formities such as flat foot, splay foot, foldable base, training of leg axis stability. Erection of the heel, foot arch, leg axis correction.

**Specifications:** birch Multiplex. 1 pair each 33x12x3 cm. 7 tilting bars (2x long, 5x short). Maximum load up to 150 kg. Incl. cork underlay. 1 kg.



Function extension in conjunction with the Twister 38: foot inward rotation (inversion) and outward rotation (eversion) is possible.



The foot positioning should always be centered on the Foot Trainer and the foot should be in contact with the plate during the exercise. An exception would be, if it is pointed to take off the foot.

Always perform the exercises in controlled slowness with high precision for approximately 30-45 seconds each. Repeat the exercises several times, but only as often as you can do it in a controlled manner. Take a break between the repetitions, which has the same duration of the exercise.

EN

**Mobilization fore foot (foot screwing)**

Heel plate is straight fixed. The forefoot moves over the central axis left/right. Attention is paid to the movement of the forefoot. The knee is stable towards the front.

**Variants:** The tilting bar is moved inwards/outwards in the heel part. As a result, the torque in the foot screwing of the forefoot is strengthened.

**Indication:** Problems of the Achilles tendon, instabilities of the leg axis, release of tension. Improvement of the foot screwing, before and after the training for prevention and regeneration.

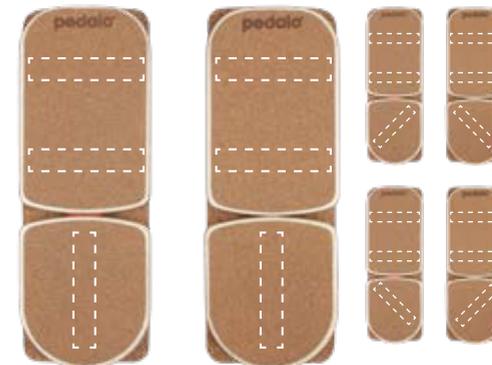


**Mobilization rear foot (foot screwing)**

Forefoot plate is straight positioned. The rear foot moves over the heel pad on the central axis to the left/right. The knee is stable towards the front.

**Variants:** Forefoot is straight positioned. The rear foot moves over the heel pad over the set diagonal to create an additional mobilization.

**Indication:** Heel spur, problems in the Achilles tendon, tension in the calf. Can be used before and after training for prevention (warm-up) and regeneration.



**Mobilization big toe**

In a correctly performed movement the foot is rolled over the big toe. If the toe is limited in its movement, the foot usually deviates inwards or outwards, what, changes the position of the correct leg axis. The consequences are often overload in the knee and hip area (Fig. A). Therefore the first aim is to preventively stretch and mobilize this chain of motion through the beam of the big toe (plantar fascia - Achilles tendon - calf muscle). Especially after heavy loading, the elongation should be carried out regeneratively.



## Mobilization big toe

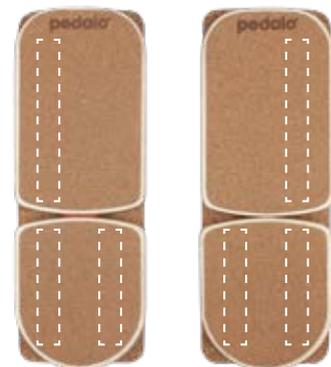
**Fig. A)** The standing leg is initially about 2 foot length behind the training leg. The knee of the practice leg is led forward and so the stretch builds up. The exercise is performed under load of the foot. Slowly stretch, soften, stretch more, soften, ...

**Fig. B)** The standing leg is 1.5 foot length in front of the practice leg. The heel of the exercise foot is raised and the foot is rolled over the straight toe with constant contact with the ground to the point where the big toe ball loses contact.

**Indication:** Shortened hip flexor, decreased knee stretching, plantar fascia problems, hallux, complaints when unrolling, limited mobility of the big toe (below approx. 65 degrees). Warm-up exercises.

## Foot activation

The foot screwing between forefoot and rear foot gives us the necessary stability in the foot. In order to build up or maintain this stability, we need an effective interaction of the foot muscles, the deep calf muscles and the front shin musculature. It is important that the respective musculature has its full function both in the tension (stabilization) and relaxation (mobilization). If only one component is weak-ened, this can negatively affect function and stability.



## Activation forefoot

### Activation over calf muscles (pronation)

Move the foot together with the forefoot plate in the horizontal position. By raising the inner foot edge with simultaneous active pressure of the little toe ball. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles (here external calf muscles). Then slowly and controllably return the forefoot plate, giving up muscle tension.

## Activation of the front shin musculature

Move the foot together with the forefoot plate in the horizontal position. The tilting bar is attached to the forefoot plate offset inwards. By lifting the outer foot with simultaneous active pressure of the big toe ball. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles (here front shin musculature). Then slowly and controllably return the forefoot plate, giving up muscle tension. In both exercises, the knee is stably directed forward.

**Indication:** Unstable leg axis, flat foot, pain from overstrain of the front shin musculature. Rehabilitation training, warm up exercises.

## Activation heel bone

**Fig. A)** The tilting bar is attached to the heel plate offset outwards. By loading the outside of your heel ball, try to raise the heel plate to a horizontal position. Your forefoot remains fully positioned on the forefoot plate. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles. Afterwards return the heel plate, slowly and in a controlled manner by giving up the muscle tension.

**Fig. B)** The tilting bar is attached to the heel plate offset inwards. By loading the inside of your heel ball, try to raise the heel plate to a horizontal position. Your forefoot remains fully seated on the forefoot plate. Hold this position and consciously feel your activated foot and lower leg muscles. Afterwards, slowly and in a controlled manner, return the heel plate, in which you give up the muscle tension.

**Indication:** Unstable leg axis, pain from overstrain. Erection of heel bone, correction of leg axis, rehabilitation training, warm-up exercises.

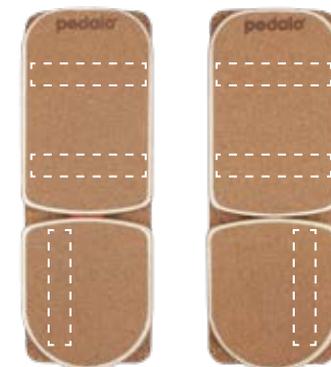
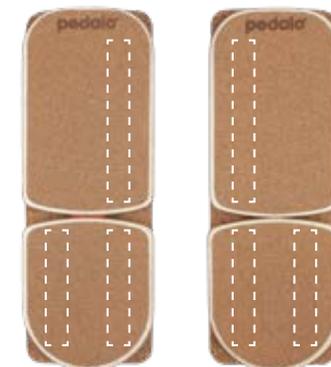


Fig. A)

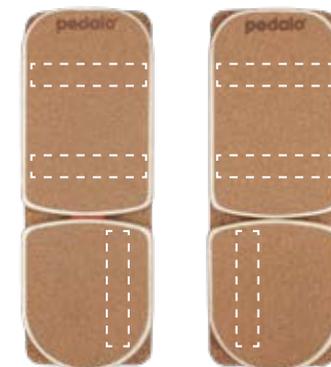


Fig. B)



**Activation footprint**

The plantar flexors give the last impulse to the footprint and initiate the hip flexion of the opposite leg.

The rear leg is in the starting position about 1.5 foot length behind the practice leg. The standing leg becomes the swing leg while the knee is led forwards in the horizontal. At the same moment, the heel of the training leg leaves the ground and is lifted so far that the foot of the training leg is only stabilized on the toe pad. Let the arms swing against you. Assistance: Perform the exercise against the wall and lean against the wall with both arms. Make sure there is enough distance to the wall so that the knee does not touch the wall.

**Indication:** Unstable leg axis, pain from overstrain of the shin musculature, weak footprint. Warm-up exercises.

**Training of leg axis stability (one-leg-stand)**

The more stable a leg axis is in its function, the lower the stress on the foot, knee and hip joints and the lower the risk of injury. Stability needs mobility, power and coordination.

**Fig. A)** The position of the fixed tilting bars will support the foot screwing connection. The practice leg is in the one-legged position on the Foot Trainer. The pendulum leg is splayed sideways and its foot is minimally over the floor. At the same time we slowly move into the squat position with the exercise leg. The knee is stable towards the front. The center of gravity is above the training leg.

**Fig. B)** Due to the position of the fixed tilting bars, the foot screwing connection is more difficult. The practice leg is in the one-leg-stand on the Foot Trainer. The pendulum leg is splayed sideways and its foot minimally over the floor. At the same time we slowly move into the squat position with the exercise leg. The knee is stable towards the front. The center of gravity is above the training leg.

**Variants:** Perform the exercises on the floor first.

**Indication:** Unstable leg axis, rehabilitation training, abduction hip.

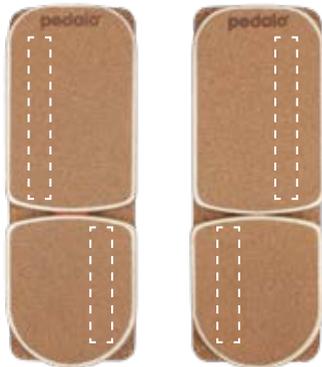


Fig. A)

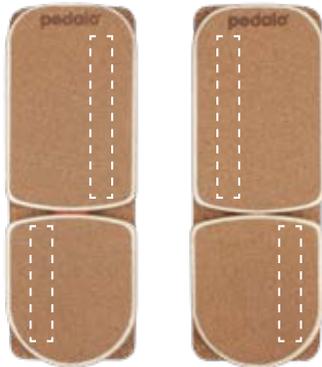


Fig. B)

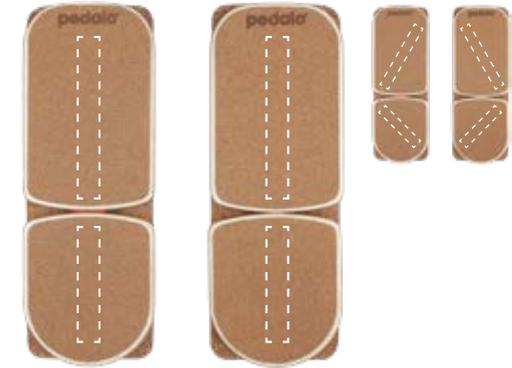
**Training in different axes**

For maximum biofeedback information, Pedalo uses exercise equipment with hard platforms, which in turn are unstable on their own. As a result, in contrast to soft base, signals are more clearly perceived via the nervous system and thus processed faster. A high speed of stimulation processing is essential in everyday life and in sports and also helps to prevent injuries.

**Reflex training in parallel stand with tilting bars on the central axis**

Get into a squat position while preventing the standing surface from tilting sideways.

**Variants:** Repeat with eyes closed. Repeat with shoulder gaze.



**Reflex training in one-leg-stand**

In a one-legged position, try to stabilize the Foot Trainer in the horizontal position. The knee should be stable towards the front, the trunk should be kept as stable as possible. The viewing direction is at eye level forward, then directed to the side.

**Variants:** Set the tilting bars diagonal on the forefoot and heel plate.

**Indication:** Improvement of attention, increase of contraction and reaction time. Activation of the reflexes. Leg and trunk stabilization.

Dear customer,

the Pedalo-product you have chosen is made of natural wood. Differences in color, structure, grain, small included knots or scars, prove the genuineness of our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

**Please note:**  
Warning! The Pedalo-Foot Trainer is only to be used for the purposes described in this user manual.  
Warning! Place the unit only on flat level ground. Protect item for damp and wet.  
This device is meant for using from persons at the age of 6 up.  
Maximum weight capacity approx. 150 kg.

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

Alle Produkte unter [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

All products at [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)



**pedalo®**

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb  
development, production and distribution

**Made in Germany**

**Holz-Hoerz GmbH**  
Dottinger Straße 71  
72525 Münsingen

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

Tel. +49 (0)73 81-93 57 0  
Fax +49 (0)73 81-93 57 40  
[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de) · [info@pedalo.de](mailto:info@pedalo.de)