

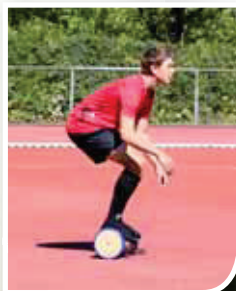
Übungen mit dem Pedasan Exercises with the Pedasan

Deutsch

Für das Training der Fußmuskulatur reicht das konzentrierte und entspannte Gehen auf der Pedasan Rolle aus. Weitere Übungsformen sind:

Gehübungen:

- Vorwärts und rückwärts gehen
- Dabei Blickrichtungen verändern nach vorne, zur Seite links, zur Seite rechts, nach oben, dabei Augen schließen und konzentriert weitergehen
- In der tiefen Hocke wird sich fortbewegt
- Arme schwingen



English

To train the foot muscles the concentrated and relaxed walk on the Pedasan roll is enough. Further exercises can be:

Walking exercises:

- walking forward and backward
- in doing so, change viewing direction forward, to the left, to the right, looking up, thereby close your eyes and move on concentrated
- move on in deep squat
- swing your arms

Übungen mit dem Pedasan Exercises with the Pedasan

Deutsch

Übungen mit dem Ball:

Stets im Rhythmus vorwärts / rückwärts gehen, dabei

- Ball prellen (linke Hand, rechte Hand)
- Einwurf über den Kopf gegen Wand
- Zielwurf in Basketballkorb, Tor, Sprungkasten, Reifen...
- Ball um Hüfte kreisen oder durch die Beine reichen

Übungen mit Ball und Partner:

Auf Pedasan gehen und dabei Ball

- zuwerfen/fangen direkt zum Partner
- zuwerfen/fangen indirekt über Boden
- zuwerfen/fangen mit einer Hand
- Einwurf über den Kopf zum Partner
- per Kopfball zurückköpfen
- pritschen und baggern (Volleyball)

English

Exercises with the ball:

Always go forward / backward in the rhythm, thereby

- bounce a ball (left hand, right hand)
- Throw-in over your head against a wall
- throw the ball into a target like a basketball basket, goal, gymnastics box, tyres...
- circle the ball around your hip or passing through your legs

Exercises with the ball and a partner:

Walking on Pedasan and thereby do the following exercises with the ball

- throw/catch directly to your partner
- throw/catch indirectly through the ground
- throw/catch with one hand
- Throw-in over your head to your partner
- heading the ball back
- passing and bumping (volleyball)



Übungen mit dem Pedasan Exercises with the Pedasan

Deutsch

Übungen aus dem Stütz:

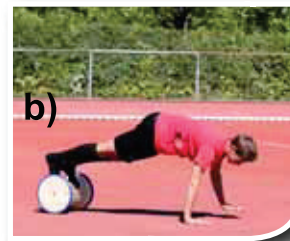
- Pedasan vorwärts vom Körper weg und rückwärts zum Körper hin rollen (Rumpf-Kräftigung).
- Mit den Füßen auf der Pedasan Rolle diese vorwärts / rückwärts rollen.
- Mit den Händen rücklings abstützend die Rolle vorwärts / rückwärts rollen.



English

Exercises from the support:

- Rolling Pedasan forward away from the body and backward to the body (Strengthening the trunk)
- Rolling forward and backward with your feet on the Pedasan.
- Rolling Pedasan forward and backward with your hands supporting from behind.



Übungen mit dem Pedasan Exercises with the Pedasan

Deutsch

Übungen mit zwei Pedasan:

- a) Füße und Hände jeweils auf eine Pedasan-Rolle platzieren und danach
 - Vorwärts / rückwärts rollen
 - Die Pedasan-Rollen zueinander / voneinander weg rollen
- b) Jeder Fuß steht auf einer Pedasan-Rolle
 - Vorwärts / rückwärts rollen
- c) Auf einer Rolle stehend anrollen, auf die andere Rolle umsteigen und weiter rollen



English

Exercises with two Pedasan:

- a) Put your feet and hands each on one Pedasan roll and then
 - roll forward/backward
 - roll the Pedasan to one another/ from one another
- b) Each foot is on one Pedasan
 - roll forward/backward
- c) Standing on a roll start moving. Change to another roll and continue rolling.



Pedasan - für gesunde Füße

Pedasan - for healthy feet

Deutsch

Zu Beginn können Barfußübungen auf dem Pedasan etwas schmerzhaft sein. Dies ist ein Zeichen dafür, daß Ihre Fußmuskulatur bereits sehr verspannt ist. Dieses Unbehagen verschwindet nach ein paar Trainingseinheiten. Beim größeren Pedasan ist der Druck auf die Fußsohlen aufgrund des größeren Radius geringer als beim kleinen Pedasan. Das Training mit Schuhen verbessert die Vestibularmotorik und das Gleichgewicht. Trainiert man ohne Schuhe, wird zudem das Fußgewölbe effektiv aufgebaut. Diese Wirkung ist wichtig für Personen mit Senk-Spreizfuß.



Trainingswirkung:

- Fußreflexzonen-Massage
- kräftigt das Fußquergewölbe
- beugt Fußbeschwerden vor
- trainiert eine aufrechte Körperhaltung

i **pedalo®-Halteseil mit Alubefestigung**
Ausführung:
 Festhalteseil mit Metall-Befestigungsbeschlägen, Länge 100 cm, 300 g, Artikel-Nr.: 556001-01

Weitere Produkte zu "Der gesunde Fuß" finden Sie unter www.pedalo.de.



English

At the beginning barefoot exercises on the Pedasan can be a bit painful. This is a sign that your foot muscles are already very braced. This feeling disappears after a few workouts. Larger Pedasan has a lower pressure on the foot soles, because it has a larger radius than the small Pedasan. Training with shoes improves the vestibular-motor skills and the balance. If you train without shoes, your foot arch is built effectively. This effect is important for people with flat-splay-feet.



Training effect:

- Reflex zone massage
- strengthening of your longitudinally arch
- prevents problems with your feet
- for an upright body posture

i **pedalo®-Support rope**
Specification:
 Support Rope with metall fittings to fix, Length 100 cm, 300 g
 Item no.: 556001-01

For more products to the topic "A healthy foot" please see www.pedalo.de.