

Anleitung

1340509

pedalo®- Fuß- Torsionstrainer

Anleitung bitte **vor** Benutzung (oder vor Zusammenbau) des Gerätes komplett lesen und aufbewahren



Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
D-72525 Münsingen

Tel. +49 (0) 7381 - 9357 0
Fax +49 (0) 07381 - 9357 40

info@pedalo.de
www.pedalo.de



Allgemeine- und Warnhinweise:

Achtung! Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritte durch Sturz oder Zusammenstoß vermieden werden. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung und/oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen. Bei der Verwendung durch Kinder wird die Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen.

Achtung! Verpackungen sind nicht Bestandteil der Artikel und müssen vor dem Einsatz entsorgt werden. Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke. Das Gerät auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Bei empfindlichen Fußböden eventuell Matte unterlegen.

Verschlissene Teile umgehend mit original Ersatzteilen erneuern.
Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 3 Jahren bestimmt

Die maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg

Der pedalo®-Fuß-Torsionstrainer ermöglicht ein gezieltes Training der für den funktionierenden Fuß notwendigen Fußverschraubung. Hierzu ist die Standfläche in zehn hintereinander aufgereihten Scheiben geschnitten. Jede Scheibe ist für sich nach links und rechts beweglich. Die Fußmuskulatur und Fußstellung kann somit in ihren Teilbereichen und Funktionen optimal angesprochen werden. Der einzigartige pedalo®-Fuß-Torsionstrainer passt sich der augenblicklichen Fußstellung an und zeigt an der Stellung der Scheiben zueinander auf, ob die Fußverschraubung vom Rückfuß zum Vorfuß hin spiralförmig und gleichmäßig verläuft. Schwachstellen, Fehlstellungen und somit Instabilitäten werden sichtbar und können auf einzigartige Weise gezielt trainiert werden.

Ausführung: Buche massiv 34 x 12 x 5 cm, 0,7 kg.

Allgemeine Beschreibung

Beweglichkeit, Kraft und Stabilität erwarten wir von unseren Füßen, die uns ein Leben lang federnd tragen. Dabei schaffen es viele Menschen nicht einmal mehr, auf nur einem Bein zu stehen. Ursache hierfür ist oftmals die fehlende Fußverschraubung und infolgedessen die fehlende Funktion des Fußes. Der Fuß ist eine architektonische Meisterleistung und zugleich das Fundament unseres Körpergewichtes. Seine Spiralkonstruktion ermöglicht Stabilität (Stand), Dämpfung (Abfedern) und Dynamik (Abstoß).

Die koordinierte Fußverschraubung (Torsion) bedeutet Pronation im Vorfuß mit Inversion im Rückfuß. Die Torsion gibt dem Fuß die notwendige Stabilität. Die Verschraubung des Fußes bedarf neben dem mobilen Einsatz der Fußwurzelknochen zusätzlich ein differenziertes Ansteuern durch die Waden- und Schienbeinmuskulatur. Die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten des Fußes fasziniert und die Präzision der Ausführung erstaunt. Die gesamte Beinachse, ja sogar die Hüftstellung hat Einfluss auf die Fußstellung und umgekehrt.

Vorübungen zur Fußverschraubung und Einprägung des Bewegungsmusters: Der Fuß wird mit beiden Händen in die Hand genommen. Ein weiter C-Bogen mit einem langen Fußgewölbe wird gespannt. Drehen sie gleichzeitig den Vorfuß nach innen und stabilisieren sie die Ferse nach außen. Der große Zeh orientiert sich nach vorne unten. Das Sprunggelenk steht im 90 Grad Winkel zum Unterschenkel.

Einsatz der Holzstäbe:

Durch das Einschieben der mitgelieferten Holzstäbe können sie mehrere oder alle Holzscheiben koppeln und so die Torsion der Walze unterbinden.

Am einfachsten legen Sie dazu den Torsionstrainer mit der flachen Seite nach unten.

Dann schieben Sie die Holzstäbe in die seitliche Bohrung an die gewünschte Stelle. Lassen Sie den Holzstab immer etwas herausstehen, so können Sie ihn leichter wieder entnehmen.

Nun drehen Sie den Torsionstrainer wieder um.

