

**5 Koordinationsgeräte –
vielfältige Übungen**

Hoher Aufforderungscharakter

**Konzipiert für den täglichen
Einsatz**

Aufstellen und trainieren

**Bewegung für alle an jedem
Ort in öffentlichen
Einrichtungen, Büros,
Gesundheitsstudios...**

**Der Parcours ist
selbsterklärend durch
Übungs tafeln am
Trainingsgerät**

**Ihr Einstieg für Fitness in
jedem Alter**



Trainieren im Vorbeigehen

Art.-Nr. 653290

**Bewegung für alle an
jedem Ort**

Empfohlen für:

- Öffentliche Einrichtungen
 - Rathäuser
 - Schulen
 - Universitäten
 - Flughäfen
- Freizeiteinrichtungen
- Fitnesszentren, Hotelanlagen
- Physio-, Reha-, Therapiezentren, Kliniken
- Senioreneinrichtungen
- Firmen, Büros, Arbeitsplatz
- Eventveranstaltungen, Messen

**Sie profitieren davon
und alle in Ihrem
Leistungsvermögen**

Leistungssteigerung

Sturzprävention

Bewegungssicherheit

Haltungskoordination

Rehabilitation

- Jugendliche, Erwachsene, Senioren, Rentner
- Freizeit-, Leistungs-, Spitzensportler
- Fitnessbewußte
- Patienten
- Berufstätige am Arbeitsplatz
- Passanten



Spass und Freude

Trainieren zu jeder Zeit

**Entspannung und
Konzentration**

Der 5 Stationen Vestibularmotorik-Koordinationsparcours kann an jedem Ort innerhalb Gebäuden aufgestellt werden. Er animiert durch seinen hohen Aufforderungscharakter.

Bestens geeignet für öffentliche Einrichtungen.

Wann immer man Lust verspürt, trainiert man ganz nebenbei mit Spass und Freude. Dabei ist keine besondere Sportkleidung notwendig.

In Firmen bieten einzelne Stationen in den Büros aufgestellt im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement das notwendige Bewegungsangebot für den Ausgleich des Sitzens. Verspannungen werden somit vorgebeugt.

In Therapieeinrichtungen ist der Parcours ein wichtiger Baustein unseres „Rundum fit-Konzeptes“. Siehe auch Therapeutenausbildung nach §20.

Bewegungsvielfalt

Effektiv

Effizient

- der Parcours bietet eine Vielzahl unterschiedlicher komplexer Bewegungsmuster entlang der Körperachsen
 - LINKS-RECHTS (Side)
 - VOR-ZURÜCK (Front)
 - Drehung (Twist)
 - Abrollen (Turn Around)
 - Federn (Up and Down)

- dadurch ist eine effektive Trainingswirkung auf unsere gesamte Vestibularmotorik gewährleistet

- bereits wenige Minuten Training pro Tag können die koordinativen Fähigkeiten sichtlich verbessern

Top Training

Von Kopf bis Fuß

Für Nerv und Muskulatur

➤ Wirkung

- Stabilisierung
- Mobilisierung
- Reaktionstraining
- Reflextraining
- Koordination
- Haltungsschulung
- Kräftigung
- Ausdauer
- Konzentration

➤ Ganzheitlich

- Gehirn
- Nervensystem
- Rumpf
- Bauch
- Rücken
- Beine



funktionell
vielfältig
mobil
selbsterklärend
sicher

- hohe Funktionalität und Qualität „made in Germany“
- selbsterklärende Übungstafeln für schnelle und einfache Anwendung
- mehr Sicherheit durch Festhaltegriffe, Bodenplatte und geringe Aufstiegshöhe
- vielfältige Bewegungsmuster und Aufgabenstellungen
- nutzbar von JEDERMANN / FRAU
- platzsparende Stationenbeweglich und mobil einsetzbar
- aufstellen und trainieren
- keine weiteren Installationen notwendig
- Techn. Angaben:
- Pro Station: LxBxH = 100 x 75 x 150 cm, Standfläche 75 cm
- Gewicht 16 kg, Übungstafel Aluminium,
- Stütze: Stahl Rundrohr 70 mm, pulverbeschichtet



Station 5S-Wippe seitwärts

Beidfüßig hüftbreit stehen und Füße auf der Plattform parallel ausrichten und plan aufgesetzt lassen

Üben mit offenen Augen

1. Wippen links-rechts (10x), dann stabilisieren
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 sec.)
3. Wie vor mit Blick über Schulter links (10 sec.)
4. Wie vor mit Blick über Schulter rechts (10 sec.)
5. Zehenstand (10x)
6. Kniebeuge (10x)

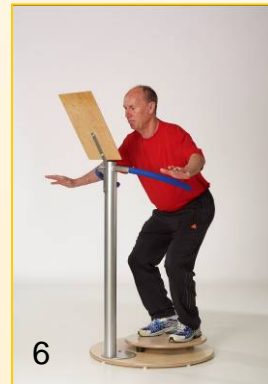
Einbeinig auf der Mittelachse stehen

7. Übung 2 bis 4 wiederholen
8. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

Üben mit geschlossenen Augen

- Übungen 1-6 wiederholen

Das Ausbalancieren der Wippe seitwärts trainiert die Beinachsenstabilität und die Gleichgewichtsfähigkeit, dies führt zu einer Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination.



Art.-Nr. 653291

Station 5S-Wippe frontal

Beidfüßig hüftbreit stehen und Füße auf der Plattform parallel ausrichten und plan aufgesetzt lassen

Üben mit offenen Augen

1. Wippen vor-zurück (10x) dann stabilisieren
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 sec.)
3. Wie vor mit Blick über Schulter links (10 sec.)
4. Wie vor mit Blick über Schulter rechts (10 sec.)
5. Treten auf der Stelle abwechselnd Bein anheben (10x)
6. Kniebeuge (10x)

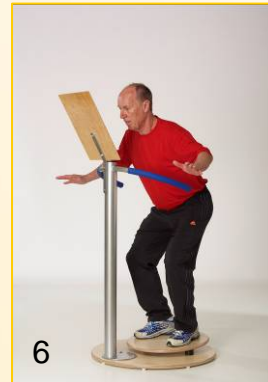
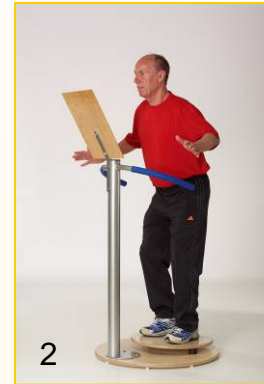
Üben im Einbeinstand

- Übung 1 - 4 wiederholen
- 7. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

Üben mit geschlossenen Augen

- Übungen 1-6 wiederholen

Das Wippen frontal aktiviert die Wadenmuskulatur und die vordere Schienbeinmuskulatur. Beide sind für einen sicheren Stand notwendig. Zusätzliche wird die Reaktionsfähigkeit trainiert.



Art.-Nr. 653292



Station 5S-Kreisel

Beidfüßig hüftbreit stehen und Füße auf der Plattform ausrichten und plan aufgesetzt lassen

Üben mit offenen Augen

1. Rollen sie die Standplattform am äußeren Rand ringsum ab, (5x links-rechts herum)
2. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 sec.)
3. Wie vor mit Blick über Schulter links (10 sec.)
4. Wie vor mit Blick über Schulter rechts (10 sec.)
5. Wippen links-rechts (10x) über die Mittelachse, dann stabilisieren
6. Wie 5) jedoch vor-zurück
7. Kniebeuge (10x)

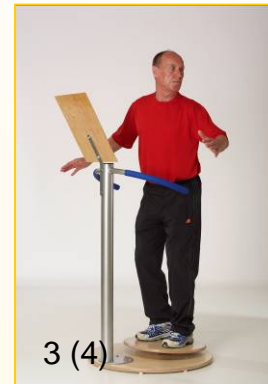
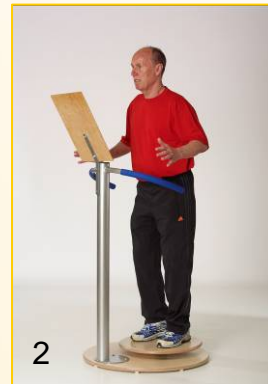
Einbeinig auf der Mittelachse stehend

8. Übungen 2 - 4 wiederholen
9. Pendelbein langsam abspreizen (10x)

Üben mit geschlossenen Augen

- Übungen 1 – 7 wiederholen

Das Trimm Top stärkt die gesamte Beinmuskulatur und Teile der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur – dies kann zu einer Entlastung der Gelenke führen und die Standsicherheit verbessern.



Station 5S-Twister

Beidfüßig hüftbreit stehen und Füße auf der Plattform parallel ausrichten und plan aufgesetzt lassen

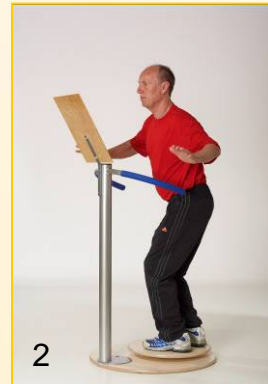
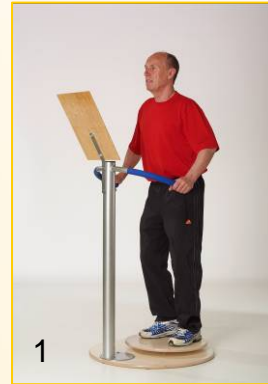
Üben mit offenen Augen

1. Schulter stabilisieren mit festhalten, Becken nach links-rechts drehen (10x)
2. Schulter ohne festhalten entgegen des Beckens drehen (twisten) (10x)

Üben mit geschlossenen Augen

- Wie Übung 2

Twisten bedeutet verdrehen des Schultergürtels entgegen des Beckens. Dies mobilisiert Ihre Wirbelsäule, kräftigt und lockert die Rumpfmuskulatur und kann Verspannungen lösen.



Art.-Nr. 653294

Station 5S-Federbrett

Beidfüßig hüftbreit stehen und Füße auf der Plattform parallel ausrichten und plan aufgesetzt lassen

Üben mit offenen Augen

1. Stehen in Balance mit Blick nach vorne (10 sec.)
2. Stehen in Balance mit Blick über Schulter links (10 sec.)
3. Stehen in Balance mit Blick über Schulter rechts (10 sec.)
4. In 1/3 Hocke gehen und Position (10 sec.) halten
5. Kniebeuge (10x)
6. Treten auf der Stelle (10x) abwechselnd Bein anheben
7. Treppensteigen: rechten Fuß hochsetzen, links nachziehen, Lastwechsel auf Plattform, rechts wieder zurücksetzen auf Boden. Links beginnend wiederholen.
8. Treppen abwärts steigen Wie 7), jedoch auf der Plattform halbe Drehung und vorwärts absteigen.

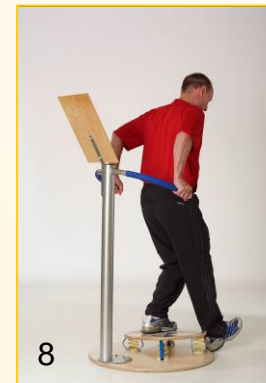
Einbeinig auf der Mittelachse stehen

9. Übungen 1 - 3 wiederholen

Üben mit geschlossenen Augen

- Übungen 1 – 6 wiederholen

Das Vestimed trainiert die Reaktionsfähigkeit, die Stabilisierung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates und verbessert die Koordination der intersegmentalen Muskeln.



Art.-Nr. 653295



Rundum fit-Konzept

Ausbildung für
Physiotherapeuten

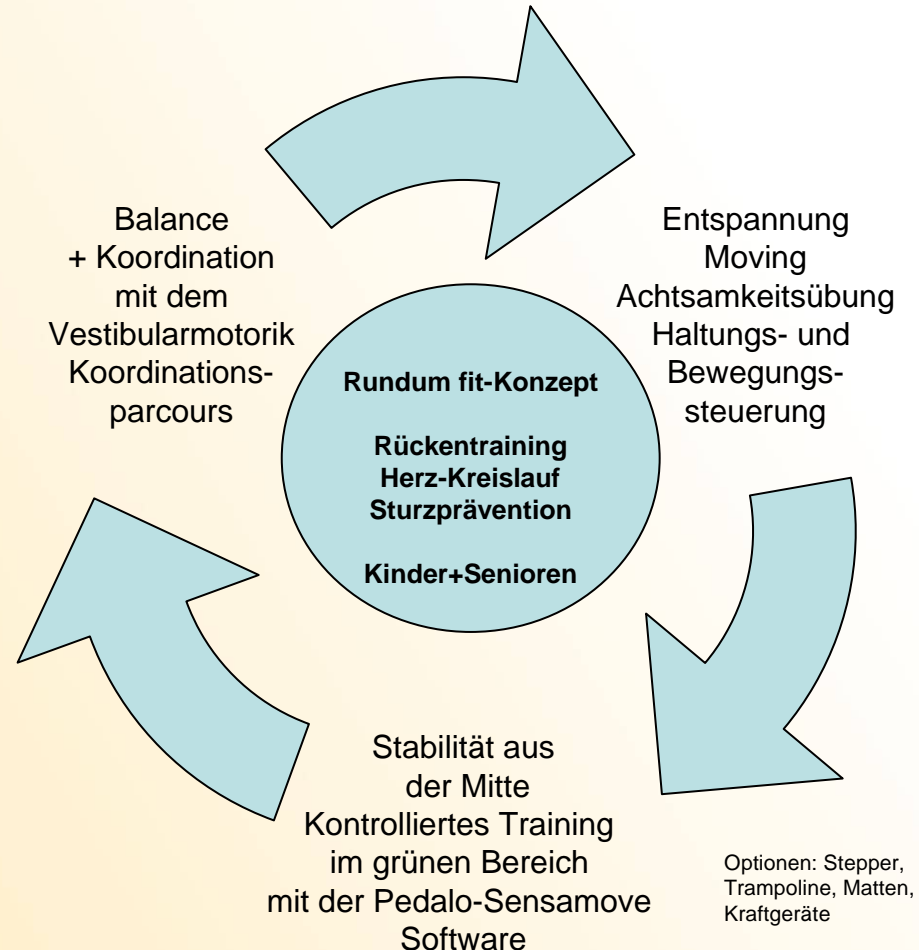
Abrechnung als BGM
Leistung nach §20

Einsatz als Modulsystem in

Firmen, Fitnessstudios,
Therapieeinrichtungen,
Schulen, Kindergärten,
Senioreneinrichtungen

Interesse an einem Seminar
oder Workshop als
Therapeut oder als
Einrichtung?

info@pedalo.de



**Schaffen Sie Raum und
Zeit für Bewegung**

Gerne beraten wir Sie

**Informieren Sie sich über
die pedalo-sensamove
Software für
Reaktionstest-
messungen zur
Dokumentation Ihrer
Trainings- und
Therapieerfolge**

Bieten Sie Ihren Kunden, Mitarbeitern, Bewohnern,
Patienten, Besuchern dieses sinnvolle
Bewegungsangebot zur nachhaltigen
Verbesserung der Haltungs- und
Bewegungskoordination.

Entwicklung, Herstellung, Vertrieb:

pedalo[®] by Holz-Hoerz

Lichtensteinstr. 50

D-72525 Münsingen

Tel: +49 07381-9357-0

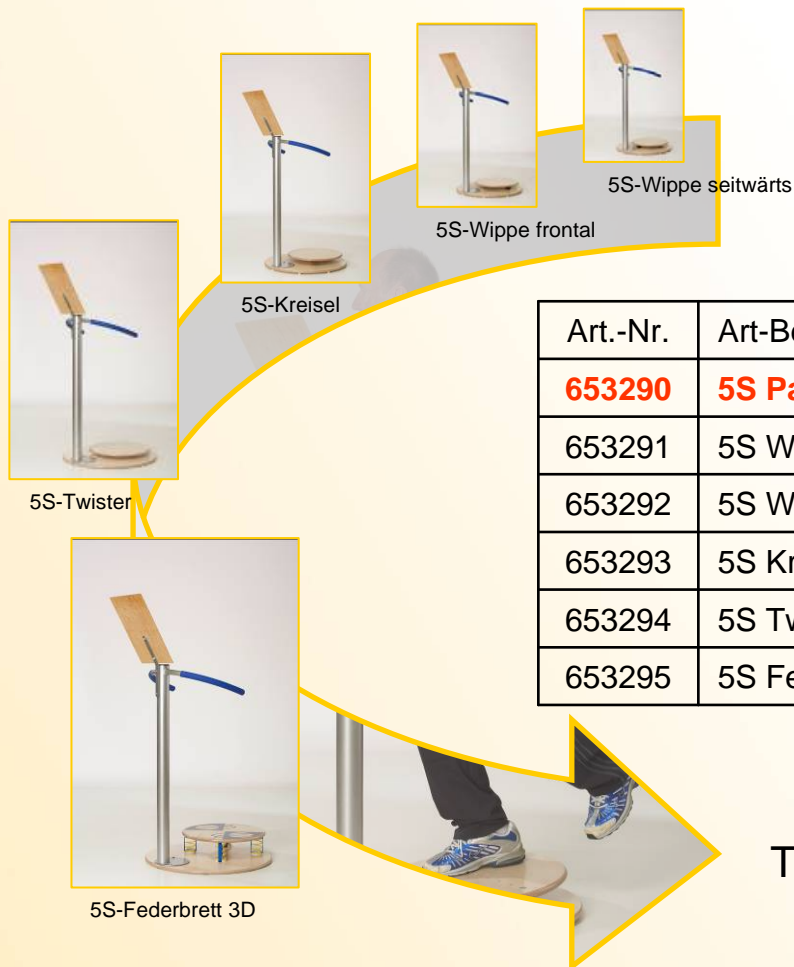
Fax: +49 07381-9357-40

Net: www.pedalo.de

Mail: info@pedalo.de

Preisliste 2012

Preise ab Werk,
inkl. gesetzlicher Mehrwertsteuer



Art.-Nr.	Art-Bezeichnung	Verkaufspreis
653290	5S Parcours Set	2.399,00 €
653291	5S Wippe seitwärts	489,00 €
653292	5S Wippe frontal	489,00 €
653293	5S Kreisel	489,00 €
653294	5S Twister	489,00 €
653295	5S Federbrett	489,00 €

Trainieren im Vorbeigehen