

Der individuelle Koordinations-Parcours für...

Freizeit- und Leistungssport

optimiert:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung
- Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Bewegungsabläufe und Technik

dies führt zur:

- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Verkürzung der Bodenkontaktzeiten
- Verkürzung der Reaktionszeiten
- Stabilisierung des gesamten Haltungssapparates zum Schutz der Gelenke
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Körperbewußtseins



Therapie, Reha- und Seniorensport

- Wiedererlangung und Erhaltung motorischer Fähigkeiten
- Sturzprophylaxe
- Gangschulung und Bewegungssicherheit
- gesundes Gleichgewicht und Wohlbefinden
- Gehirnjogging
- Selbstständigkeit bewahren



Fragen Sie an!
Wir bieten Ihnen eine individuelle Zusammenstellung des Parcours.

Kinder und Jugendliche

- Fitte Kinder durch Spiel und Spaß
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung von Haltung und Bewegung
- Steigerung der Lernfähigkeit durch vorge-schaltete Bewegung
- Prävention, Sicherheit im Alltag



Fragen Sie an!
Wir bieten Ihnen eine individuelle Zusammenstellung des Parcours.

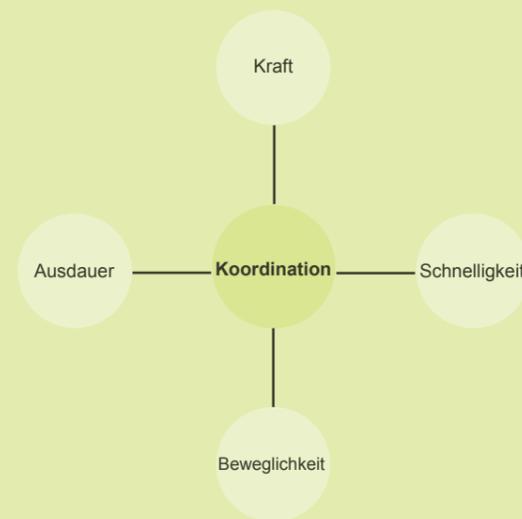
pedalo®

3D- Vestibulärmotorik-Koordinationsparcours



das ganzheitliche Training entlang der Körperachsen für...

- Schul- und Vereinssport
- Freizeiteinrichtungen
- Fitnesszentren
- Sport- und Leistungszentren
- Therapiezentren, Kliniken
- Senioreneinrichtungen



Ein Konzept - Ein Anbieter

- **Individuelle Zusammenstellung** der Koordinationsgeräte nach Ihren Anforderungen.
- **Displays** mit Übungsanleitungen pro Station.
- **Software** adaptierbar an die Koordinationsgeräte zur Trainingskontrolle, Diagnostests, Patientendatei.
- **Antirutsch Fußbodenmatten** individuell verlegbar pro Station.
- **Einweisungseminar** und Fortbildungen für Trainer, Sportlehrer, Therapeuten.
- **Serviceleistungen** und Beratung direkt vom Hersteller.

Zubehör



① Festhaltegeländer
Empfohlen für den Einsatz in der Therapie für die Stationen 2,3,4,5,6,7.
Ausführung: Aluminium-Rahmen mit Handlauf, Holzplattform Birke-Multiplex, LxBxH 58x58x108 cm.

653 089

② Fußbodenmatten
Hochwertige Fußbodenmatten, antirutsch, im Verbund verlegbar 100x100x9mm, Farbe blau.

654 230

Übungsanleitungen



Der Parcours wurde in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftler C. Anrich und weiteren Sportlehrern, Therapeuten und Trainern erstellt.

„Bei den letzten leistungsdiagnostischen Untersuchungen unserer Junioren-Nationalspieler konnten wir feststellen, dass sich unsere Jungs im Bereich der neuromuskulären Koordinationsfähigkeit deutlich verbessert haben. Ich führe dies insbesondere darauf zurück, dass wir regelmäßig auch mit dem Vestibulärmotorik-Parcours der Fa. Holz-Hoerz das Koordinationstraining durchführen.“
Martin Heuberger, Trainer der DHB Junioren-Handball-Nationalmannschaft

+ Training in allen Körperachsen + Parcours mobil einsetzbar + hohe Funktionalität und Qualität



Koordinationsgeräte für Spiel, Sport und Therapie

Holz-Hoerz
... die pedalo®-Macher

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



3D-Vestibulärmotorik-Koordinationsparcours

Das effektive Training für Freizeit- und Leistungssport optimiert

- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Informationsaufnahme und -Verarbeitung
- Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit
- Bewegungsabläufe, Bewegungssicherheit und Technik

Das ganzheitliche Training entlang der Körperachsen auf labilen Übungsgeräten automatisiert die Bewegungsabläufe.

Der Körper lernt nur die Muskeln anzusteuern, die für die jeweils gewünschte Bewegung benötigt werden. Reaktionszeiten werden verkürzt und der Haltungsapparat zum Schutz der Gelenke stabilisiert. Jedes Übungsgerät für sich ist ein Baustein zur Leistungssteigerung.

Parcours Freizeit- und Leistungssport

bestehend aus 10 Übungsstationen Nr. 1-10, inkl. Teststation mit Software, Sensor, 9 Displays mit Übungskarten, Trainings-Tagesseminar.

654 100



Holz-Hoerz
... die pedalo®-Macher

① Massage- u. Akupressurmatte

Bereits 3 min tägliches Stehen auf der Massagematte sind ausreichend für eine mehrstündige intensive tiefenwirksame Durchblutung, Entspannung, Regeneration und Entschlackung des ganzen Körpers. Die spezielle Anordnung der Noppen sensibilisiert die Reizaufnahme über die Rezeptoren und macht die Matte daher auch bei Sportlern für Training, Wettkampf und Regeneration sehr beliebt.

143 028

② Fußbrett Walze

Ein Training auf den Walzen wirkt sich auf den gesamten Haltungsapparat aus. Die Walzen sind einzeln einsetzbar und erlauben eine Vielzahl an speziellen Koordinations- und Stabilisierungsübungen für das Sprunggelenk, sowie Dehnungs- und Kontraktionsübungen für die Wadenmuskulatur. Legt man sie mit Hilfe der Antirutschmatte auf ein Wippbrett, Federbrett oder Dreh-Wippbrett, so wird der Schwierigkeitsgrad der Übungen erhöht, da es zu 2 übereinander gelagerten Bewegungsabläufen kommt.

Ausführung: Esche massiv, 35x10x5 cm, inkl. Antirutschmatte 50x30 cm, 2 kg.

653 098

③ Trimm-Top 55

Der Balance-Kreisel für Übungen im hüftbreiten Stand. Bestens geeignet für Fitness, Therapie und das funktionale Krafttraining. Sehr gute Kontrolle der Kraftverteilung auf die Füße. Gleichmäßige Abrollereigenschaften unter Belastung.

Ausführung: Naturholzplatte ø 55 cm, H: 8 cm. Belastbar bis ca. 120 kg. Mit Antirutschpads. 55 cm, natur

143 154

④ Wippbrett mit Zubehör Fußbrett Kipp

Je nach Standposition längs oder quer zum Wippbrett wird in einem linearen Bewegungsablauf entweder vor/zurück oder li/re balanciert. Steckaufsätze sorgen für ein weiteres, höheres Kippmoment im rechten Winkel zur Wippe. Zunächst beibeinig die Standflächen ausbalancieren, danach kontrolliert und gleichmäßige Gewichtsverlagerungen (Vorfuß/Ferse oder links-rechts) durchführen. Ball passen/fangen, in die Hocke gehen und wieder aufrichten. Mit Steckaufsatz mittig auf umgedrehtem Brett (Abb.) möglichst wenig Bodenkontakte der Brettenden zulassen.

Ausführung: LxBxH: 60x35x9,5 cm, Birke Multiplex Mehrschicht, Oberfläche natur lackiert, 3,2 kg, belastbar bis 150 kg.

653 124 Wippbrett 60x35
653 097 Fußbrett Kipp (Paar)



⑤ Vestimed®

Patent angemeldet. Die Besonderheit des Vestimed® liegt im Federsystem, welches sämtliche Übungen im instabilen Stand ausführen lässt. Die Impulse auf Nervensystem und Muskulatur werden verstärkt und das Training effektiver. Das Vestimed® eignet sich sowohl für Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssportler als auch in der Therapie nach Verletzungen im Haltungsapparat. Das Training wirkt gezielt auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Trainiert wird mit und ohne Einsatz der Hand- und Fußschlaufen. Technische Daten: Vorgewählte Federstärken angepasst an das Körpergewicht sorgen für eine optimale Wirkung. Individuelle Vorspannung der Hand- und Beinwiderstandsbänder, abgestimmt auf das Leistungsvermögen des Übenden. Ausführung: ø 55 cm, H: 19 cm, Birke Multiplex, rutschfeste und Wasser abweisende Oberfläche, 2 Thera-Band-Tubes mit Hand- und Beinschlaufen. 7,4 kg.

653 355



⑥ Rodeosell

Das Rodeosell trainiert die Balance, Schnelligkeit und Orientierungsfähigkeit in der Drehbewegung. Bereits kleinste Schwerpunktverlagerungen führen zu einer Drehbeschleunigung, die der Übende durch dosierte und koordinierte Bewegungen aussteuern muss. Dies kommt vor allem den Spielern im Zweikampfverhalten und bei schnellen Richtungswechseln zu gute.

Ausführung: ø 55 cm, H: 22 cm. Belastbar bis 100 kg. Mit Antirutschpads.

653 220

⑦ Dreh-Wippbrett

Kleinste Körper-Dysbalancen werden aufgezeigt und bringen das Dreh-Wippbrett in eine Wipp- und Rotationsbewegung, die vom Übenden durch feinste Bewegungskorrekturen ausbalanciert werden muss. Das Dreh-Wippbrett ist ein anspruchsvolles Koordinations-Trainingsgerät, welches gezielt im Freizeit- und Leistungssport eingesetzt wird.

(empfohlen vom Deutschen Skiverband, Fachbereich Skisprung)

Verbessert Körperkoordination, Körperwahrnehmung, Reaktionsvermögen und das Standvermögen in ständig sich verändernden Ausgangssituationen.

Ausführung: LxBxH: 60x35x15 cm, kugelgelagerter Drehkranz, Drehplatte mit Bremsclips zur individuellen Anpassung ausgestattet.

653 129

⑧ Stabilisator Sport

Schnell aufgebaut und sofort im Koordinationstraining einsetzbar. Der Stabilisator ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der sensorischen Steuerung von Haltung und Bewegung. Kleinste Dysbalancen und Instabilitäten im Bewegungsapparat werden durch die hohe Sensibilität der dreidimensional wirkenden Standplattform aufgezeigt und therapiert. Leistungssportler nutzen den Stabilisator zur Optimierung Ihrer Bewegungsabläufe und Verkürzung der Reaktionszeiten. Erfolgreich getestet von Spitzenathleten. Empfohlen von Martin Heuberger Trainer Deutscher Handball-Bund und Junioren Nationalmannschaft.

Ausführung: Standplattform 60x35 cm. Aufgebaut 58x58x44cm. Belastbar bis 150 kg.

653 085

⑨ Pedalo®-Classic

Die vielseitigen Klassiker im Bereich des Koordinationstrainings trainieren Gleichgewicht, Kraftdosierung, Reaktionsvermögen und Körperhaltung in besonderem Maße. Für Kinder ist es Training in spielerischer Form mit hohem Aufforderungscharakter.

Der gesamte Fuß wird auf der Trittlfläche von je 30x14 cm aufgesetzt. Ideales Einsteigergerät ab 3 Jahren. LxBxH 44x37x22 cm, 6,2 kg, belastbar 200 kg.

552 001

⑩ Teststation

Standardisierte Teststation mit Übungsgerät Trimm-Top 55, Software mit Sensor für Diagnose und Balance-Reaktionstest zur Leistungskontrolle mit Langzeitstatistiken, Patientenverwaltung uvm.. (Festhaltegeländer und Bodenmatte nicht im Lieferumfang enthalten).

653 219 Trimm-Top-Senso 55
654 210 Software mit Sensor

