

# KOORDINATIONSTRAINING Handball



**pedalo®**  
Produkte für Spiel, Sport & Therapie

## ✓ pedalo®-Combi (Art.-Nr. 552 101)

Trainiert die dynamische Gleichgewichtsfähigkeit durch fließende links-rechts Bein- und -entlastung, koordiniert und ökonomisiert den Laufstil, verinnerlicht die Rhythmusfähigkeit, stabilisiert die Körperhaltung.

## ✓ pedalo®-Pedasan (Art.-Nr. 143 004)

Kräftigt die Fußmuskulatur, stabilisiert die Sprunggelenke und aktiviert die Regeneration. Stärkt zudem das Bewusstsein für Körperhaltung und Körperaufrichtung.

## ✓ pedalo®-Fußwalzen (Art.-Nr. 653 098)

Stabilisiert das Sprunggelenk und die Beinachse, kräftigt die Fußmuskulatur.

## ✓ pedalo®-Rola-Bola (Art.-Nr. 653 144)

Trainiert die Reaktionsfähigkeit, fördert die Antizipation von Bewegungsausführungen, verbessert die Körperstabilität.

① **Zubehör:** pedalo®-Softpads (Art.-Nr.: 144 056) kann zur Schonung der Gelenke eingesetzt werden.

✓ OPTIMIERUNG DES  
BEWEGUNGSFLUSSES

✓ STEIGERUNG DER  
HANDLUNGSSCHNELLIGKEIT

✓ VERBESSERUNG DER MUSKULÄREN  
EIGENREGULATION

✓ VERMEIDUNG VON  
VERLETZUNGEN

# KOORDINATIONSTRAINING HANDBALL

pedalo® ist Präventionsteam-  
Partner der:



Unsere Koordinationsgeräte  
machen nicht nur schöne Beine...

**pedalo®**  
... by Holz-Hoerz  
Entwicklung, Herstellung  
und Vertrieb  
Made in Germany

**Holz-Hoerz GmbH**  
Lichtensteinstr. 50  
72525 Münsingen  
(+49) 0 73 81-93 57-0  
info@pedalo.de  
www.pedalo.de

174-14



# KOORDINATIONSTRAINING Handball



# KOORDINATIONSTRAINING Handball

## Trainieren wie die Profis

Das ganzheitliche Training entlang der Körperachsen mit pedalo®-Koordinationsgeräten automatisiert die Bewegungsabläufe. Der Körper lernt nur die Muskeln anzusteuern, die für die jeweils gewünschte Bewegung benötigt werden. Dieses Muskeltrainingskonzept stellt mittels eines auf Bewegungskoordination ausgerichteten Trainings, die Stabilisation, Koordination und Kräftigung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates von Kopf bis Fuß in den Mittelpunkt. Je besser das Zusammenwirken aller Muskeln untereinander funktioniert, desto effektiver und souveräner fallen unsere Bewegungen aus.

Die Handlungsschnelligkeit und Bewegungsfrequenz wird gesteigert und der Haltungsapparat zum Schutz der Gelenke stabilisiert. Fähigkeiten, die im Sport und im Alltag elementar wichtig sind. Diese Mechanismen gehen uns durch Passivität weitgehend verloren oder werden durch fehlende Bewegungserfahrungen nie erlernt oder mangelhaft ausgebildet. Diese Fähigkeiten allein durch unsystematisches Krafttraining kompensieren zu wollen reicht nicht aus. Dazu braucht es koordinativ anspruchsvolles Muskeltraining. „Intelligentes“ Muskeltraining ist nicht nur am Muskelwachstum orientiert, sondern entwickelt alle Komponenten, die Einfluss auf die Muskelleistung haben. Hier ist besonders das Zusammenspiel von Nerv und Muskulatur hervorzuheben. Daher gilt: Muskelklasse kommt vor Muskelmasse. Je mehr sensorische Bewegungsinformationen aufgenommen und gespeichert werden, desto sicherer sind die Bewegungsantworten und desto feiner und ökonomischer unsere Bewegungsausführungen. Mittels spezieller propriozeptiv-koordinativer Übungsformen werden zusätzlich muskuläre Eigenregulation und motorische Kontrolle verbessert.

Die maximale Leistungsfähigkeit hängt also davon ab wie wir es schaffen, die Leistungskomponenten Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Ausdauer situationsbedingt so in Beziehung zueinander zu bringen, dass sie zum Zeitpunkt der Anforderung in der Summe die optimale Leistung ermöglichen. Durch das Training mit den pedalo®-Koordinationsgeräten erreichen wir jene dynamische Stabilität und Effektivität, die wir für die täglichen Anforderungen im Alltag, in der Therapie und Prävention, im Freizeitsport und in der Leistungsoptimierung im Kinder-, Jugend- und Spitzensport benötigen. Die einzelnen pedalo®-Koordinationsgeräte können optimal in das allgemeine und sportartspezifische Training eingebaut werden und sollten dort einen hohen Stellenwert einnehmen. Jedes Übungsgerät für sich ist ein Baustein zur Leistungssteigerung.

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass ausgesuchte propriozeptive Koordinationsübungen unmittelbar vor dem Wettkampf, die Handlungsschnelligkeit und Aufmerksamkeit von Beginn an steigern.

Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche führen zu einer spürbaren Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und können Verletzungen vermeiden.

## ✓ pedalo®-Federbrett 180 (Art.-Nr. 130 05180)

Propriozeptives Kraft- und Koordinationstraining, verstärkt in allen Übungen die Impulse auf die gesamte Muskulatur. Es wird eine hohe Trainingsintensität erreicht.



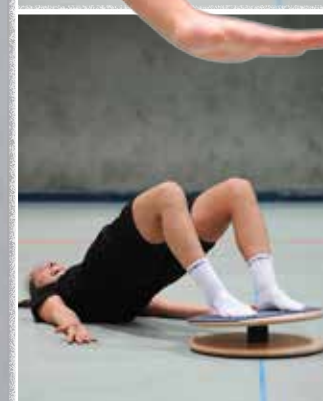
## ✓ pedalo®-Rodeosell 50 (Art.-Nr. 653 220)

Rotationstraining vervollständigt das Training um die Körperachsen und wirkt gezielt auf unseren Gleichgewichtssinn. Die Orientierungsfähigkeit in der Raum-Lage und die Handlungsschnelligkeit werden dadurch bei schnellen Drehungen gesteigert.



## ✓ pedalo®-Balancekreisel 50 (Art.-Nr. 130 06050)

Stabilisiert, kräftigt, koordiniert den gesamten Haltungs- und Bewegungsapparat.



## ✓ pedalo®-Stabilisator „Sport“ (Art.-Nr. 653 085-01)

Anspruchsvolles propriozeptives Kraft- und Koordinationstraining, verstärkt in allen Übungen die Impulse auf die Gesamtmuskulatur. Es wird eine hohe Trainingsintensität erreicht.



## ✓ pedalo®-Wippbrett 60x35 (Art.-Nr. 653 124)

Lineare Bewegungsabläufe eignen sich für den Einstieg in das koordinative Krafttraining.

**ⓘ Zubehör:** pedalo®-Textil-Powerband (Art.-Nr.: 130 30001) kann bei vielen pedalo®-Trainingsgeräten eingehängt werden.

