

# DER GESUNDE FUSS

## ✓ pedalo®-Pro-Pedes

Der optimale Fuß-Beinachsentrainer zum Erlernen und Trainieren der Fußverschraubung für einen gesunden Fuß nach dem Spiral-Prinzip. Über die Fersenaufrichtung und den Großzehenballenkontakt wird dabei das Fußlängsgewölbe trainiert und gleichzeitig eine anatomisch gerade und schöne Beinachse stabilisiert. Pro-Pedes mit der flachen Seite noch oben eingesetzt ist ein wirkungsvoller Therapiekreislauf zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination mit hervorragenden Abrolleigenschaften. Bewährt für Kinder, Erwachsene, Senioren sowie nach Verletzungen im Haltungsapparat.



Art.-Nr. 143 160

Empfohlen von Eva-Maria Kolt, Physiotherapeutin, [www.praxis-roeckel.de](http://www.praxis-roeckel.de)

**Ausführung:**  
Buche massiv, einseitig gewölbt, Ø 270x49 mm, inkl. Übungsheft.

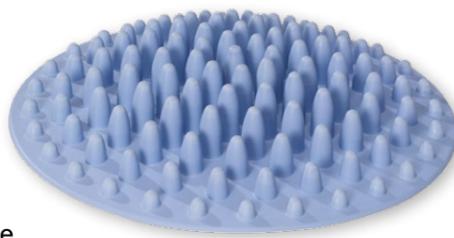


**Zubehör:**  
Antirutsch-Matte, Ø 25 cm  
Art.-Nr. 628 099 als Auflage für einen sicheren Stand oder als Unterlage zum Schutz des Fußbodens.

Ihr Fachhändler vor Ort:

## ✓ pedalo®-Fußmassage-Regenerationsmatte

An der Fußsohle befinden sich eine Vielzahl von empfindlichen Nervenenden und Reizpunkten die durch die sphärische Wölbung der pedalo®-Fußmassage-Regenerationsmatte gleichzeitig stimuliert werden können. Bereits beim ersten Einsatz wird die Fußsohlenmassage als eine besondere Wohltat für die Füße empfunden und trägt stetig zur Verbesserung der Gesundheit bei. Die Regenerationsmatte kann im Stehen und im Sitzen verwendet werden. 3 Minuten täglich reichen aus um die Fußmuskulatur und in Folge auch die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers zu entspannen und zu kräftigen. Die Füße werden unempfindlicher, der Stoffwechsel wird durch die gesteigerte Durchblutung angeregt, was zu einer schnelleren Regeneration im Alltag und beim Sport beiträgt.



Empfohlen von Brigitte Wilhelmer, Fußreflexologin, [www.fussreflexologie.eu](http://www.fussreflexologie.eu)

**Ausführung:**  
Naturkautschuk, Ø 25 cm, 600 g, inkl. Übungsheft.



Art.-Nr. 143 028



**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](mailto:info@pedalo.de)  
[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

105-10/07-15

# FIT im ALTER

✓ SELBSTSTÄNDIGKEIT BEWAHREN

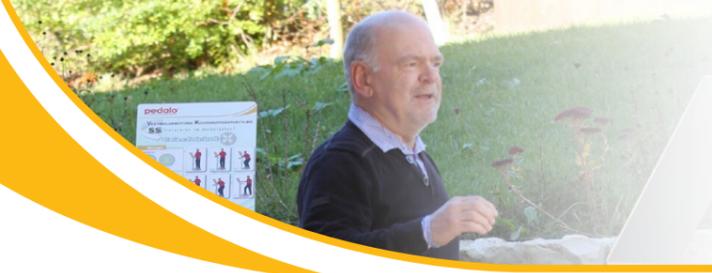
✓ STURZPROPHYLAXE

✓ GANGSCHULUNG UND BEWEGUNGSSICHERHEIT

✓ GESUNDES GLEICHGEWICHT UND WOHLBEFINDEN

✓ WIEDERERLANGUNG UND ERHALTUNG MOTORISCHER FÄHIGKEITEN UND FERTIGKEITEN

Alles zum Thema  
**FIT im ALTER** im Katalog  
oder auf [pedalo.de](http://pedalo.de)



# FIT im ALTER

- SO MACHT SENIOR WERDEN SPASS

## Was uns fehlt ist Bewegung...

Bewegungsmangel ist erwiesenermaßen ein Auslöser für zahlreiche Krankheiten wie beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes Typ 2, Osteoporose oder Arthrose. Darüber hinaus geht uns durch die zunehmende Passivität und durch den natürlichen Altersabbauprozess das so wichtige muskuläre Zusammenspiel immer mehr verloren. Die daraus entstehenden Folgen reichen von mangelhaften Reizverarbeitungsgeschwindigkeiten (Verschlechterung der Reaktionsfähigkeit) über Bewegungsunsicherheiten durch eine fehlende Bewegungskontrolle bis hin zu Haltungproblemen mangels muskulärer Stabilität und damit einhergehenden muskulären Dysbalancen durch falsche, einseitige Bewegungsausführungen. Weitere Konsequenzen sind zunehmende Bewegungseinschränkungen, Rückenprobleme, Sturzgefahr sowie physische und psychische Störungen.

## Bewegung ist die beste Entscheidung zu Gesundheit und Wohlbefinden

Durch regelmäßiges Koordinations- und Gleichgewichtstraining können Senioren im Alltag mehr Sicherheit erlangen und wieder selbstständiger „durchs Leben gehen“. Tests zeigen, dass durch gezieltes Gleichgewichtstraining sowohl die Schnellkraft - also die Geschwindigkeit, mit der die Muskeln zu Beginn einer Bewegung Kraft entwickeln - als auch die Maximalkraft der Beinmuskeln verbessert werden. Ein zusätzliches Krafttraining ist daher oftmals nicht notwendig, da Gleichgewichtsübungen zum Muskelaufbau mit beitragen.

Um unser Gleichgewichtssystem zu verbessern, müssen wir unseren Körper in Situationen versetzen, die unser Gleichgewicht fördern. pedalo® bietet hierfür eine große Auswahl an Koordinationsgeräten mit unterschiedlichen und veränderbaren Schwierigkeitsgraden, angepasst an den Leistungsgrad des Übenden.

## Vielfältig im Einsatz

In vielen Senioreneinrichtungen sowie Praxen und Gesundheitszentren sind die pedalo®-Koordinationsgeräte ganzjährig im Einsatz. Besonders beliebt sind die Geräte durch die Robustheit des Naturstoffes Holz und die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten. So auch bei pedalo®-Partner Haid Reha. Hier sind die Produkte seit dem ersten Tag im Einsatz.



Praxisgemeinschaft für Krankengymnastik, Physiotherapie und Ergotherapie - Klaus Meyer + Ulrike Keppler

## ✓ pedalo®-5S-Koordinationsparcours

Der 5S-Koordinationsparcours kann an jedem Ort innerhalb eines Gebäudes aufgestellt werden und besteht aus 5 unterschiedlichen Übungsstationen, die jede für sich eine Vielzahl komplexer Bewegungsmuster entlang der Körperachsen trainieren:

- LINKS-RECHTS (Side)
- VOR-ZURÜCK (Front)
- DREHUNG (Twist)
- ABROLLEN (Turn Around)
- 3D FEDERN (Up and Down)



Dadurch ist eine effektive Trainingswirkung auf unser gesamtes Gleichgewichtssystem gewährleistet. Bereits wenige Minuten Training pro Tag können die koordinativen Fähigkeiten und somit die Bewegungsqualität sichtlich verbessern. Wann immer Lust verspürt wird, kann ganz nebenbei mit Spaß und Freude trainiert werden. Die Stationen sind für den täglichen Einsatz konzipiert und dank des integrierten Übungsposters selbsterklärend.



Art.-Nr. 653 290

Jede Station kann einzeln bestellt und genutzt werden.

**Ausführung:**  
Pro Station: 100x75x150 cm,  
Standfläche: Ø 75 cm, 16 kg.

Übungstafel aus Aluminium.

Stütze: Stahl Rundrohr Ø 70 mm,  
pulverbeschichtet.

Inkl. Übungsschild an jeder  
Station



## ✓ pedalo®-Stabilisator „Therapie“

Der pedalo®-Stabilisator ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der sensorischen Steuerung von Haltung und Bewegung. Er bietet eine große Übungsvielfalt im Stehen und im Stütz. Bereits kleinste Dysbalancen und Instabilitäten im Bewegungsapparat werden durch die hohe Sensibilität der dreidimensional wirkenden Standplattform aufgezeigt und therapiert. Optimierte Bewegungsabläufe, verkürzt Reaktionszeiten, sensibilisiert Reflexe. Bewegungsamplitude einstellbar. Für Senioren zum Training des Gleichgewichts und der Standsicherheit (Sturzprophylaxe), für Patienten mit neurologischen Ausfällen.



Art.-Nr. 143 028



**Ausführung:**  
Schnell zerlegbares, zusammengestecktes Metallgehäuse, Standplattform Birke Multiplex, 60 x 35 cm, Aufbaumaß LxBxH 59x58x107,5 cm, Belastbar bis 150 kg, inkl. Übungsposter.

## ✓ pedalo®-Reha-Bar S

Das pedalo®-Reha-Bar S ist mit seiner Ausstattung den Anforderungen der Therapie und des Seniorensports angepasst. Einzelne verschraubte Räder und Achsen ermöglichen den individuellen Umbau und die spezielle Anpassung an die Bedürfnisse des Übenden. Besonders zu empfehlen nach Bänderverletzungen im Fuß- und Beinbereich, zur Behandlung von Gleichgewichtsstörungen.

**Ausführung:**  
Birke Multiplex, Reifen Weiß, Ideal für den Innenbereich, bis 280 kg belastbar, 4 stufenlos von 64-100 cm höhenverstellbare Teleskopstützen, Inkl. 2 Barrenteilen, Trittplatten 100x14 cm, Gewicht: 21 kg



## ✓ pedalo®-Trimm-Top 50 Vario

Der vielseitige pedalo®-Trimm-Top 50 Vario vereint Kreisel, Wippbrett und Übungsstandplattform in einem Produkt. Dank Magnetmechanismus schnell umgesteckt, bietet er ein abwechslungsreiches Training. Die Standfläche mit einem Durchmesser von 50 cm bietet die Möglichkeit einer beidfüßigen Positionierung im sicheren hüftbreiten Stand. Daher ist er bestens geeignet für Senioren zur Sturzprophylaxe. Das Training mit dem pedalo®-Trimm-Top 50 Vario kann zu einer Stärkung der gesamten Beinmuskulatur und Teile der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur beitragen; dies führt zu einer Entlastung der Gelenke und verbessert die Standsicherheit.



**Ausführung:**  
Birke Multiplex, Oberfläche natur lackiert, Antirutsch-Riffelung, Magnet-Stecksystem für Halbkugeln an 3 Positionen, Standfläche Ø 50 cm, Höhe: ca. 8cm, Gewicht: 4,6 kg

## ✓ pedalo®-Classic

Das pedalo®-Classic ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination. Das Fahren auf dem pedalo® simuliert das Gehen und fordert den fließenden Lastwechsel zwischen linkem und rechtem Bein. Infolge dessen verbessert sich das Reaktionsvermögen, die Beinachsenstabilität und somit die Gangsicherheit.

**Ausführung:**  
Maße: 44x37x22 cm, Gewicht 6,4 kg, Belastbar bis 200 kg, inkl. Übungsheft

