

pedalo®



Pedasan 220/320

18250022, 18250032

www.pedalo.de



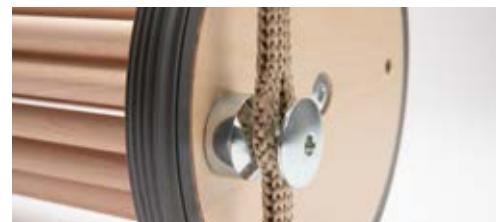
18250022

18250032

Pedasan - ein wertvolles Spiel- und Trainingsgerät für gesunde Füße und ein intaktes Gleichgewicht.

Pedasan in Sport und Therapie

Barfußübungen auf dem Pedasan stimulieren die Rezeptoren der Fußsohle, sensibilisieren diese für Wahrnehmungssignale, kräftigen das Fußgewölbe und fördern die Durchblutung der Beine. Mit Schuhen wird das Pedasan auch für Koordinationsübungen eingesetzt, welche die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit fördern und eine aufrechte Körperhaltung trainieren. Beim großen Pedasan 320 verteilt sich der Druck auf den Fuß gleichmäßiger auf die größere Fläche. Der Fuß hat dadurch mehr Halt und die Übungen fallen leichter. Durch den höheren Stand verlangt es jedoch etwas mehr Mut als beim kleineren Pedasan 220.



Zubehör: Halteseil mit Alubefestigung (556001-01)

Pedasan im Spiel

Bewegungsformen auf dem Pedasan haben einen sehr hohen Aufforderungscharakter, tragen zur Bereicherung des Sportangebotes in Schule und Verein bei, und sind zudem eine wertvolle Hilfe zur Erprobung und Vervollkommnung der Gleichgewichtsfähigkeit. Nach vorausgegangener Schulung des Balancierens auf Bänken, Schwebebalken o. ä. ist der Einsatz im Sportunterricht, im Pausensport, in der Freizeit, in Vereinsgruppen, in der Ergotherapie und in der psychomotorischen Bewegungsförderung empfehlenswert.

Ausführung: Seitenteile aus Birke Multiplex, mit Gummibereifung. Rundstäbe aus Buchenholz. Breite 38cm. Belastbar bis 100kg.

18250022 ø 22cm. 2,3kg

Stück

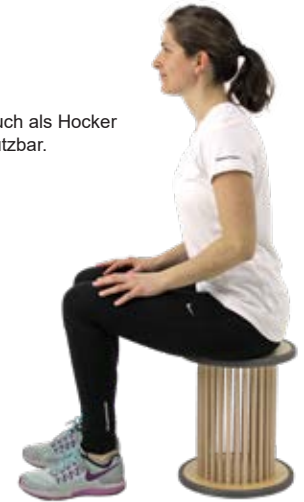
18250032 ø 32cm. 3,9kg

Stück



Für das Training der Fußmuskulatur reicht das konzentrierte und entspannte Gehen und Stehen auf dem Pedasan.

Auch als Hocker nutzbar.



DE

Alle Übungen sind mit dem Pedasan 220 und 320 durchführbar.

Das Training verbessert die Motorik und das Gleichgewicht. Trainiert man barfuß, wird zudem das Fußgewölbe effektiv aufgebaut. Beim Pedasan 320 ist der Druck auf die Fußsohlen aufgrund des größeren Radius geringer als beim 220.

Übungen im Stehen

Beidfüßig auf das Pedasan stehen. Das Gleichgewicht halten. Vor und zurück wippen/rollen. Als Hilfestellung an einer Wand abstützen.

Variation: Ein Bein auf das Pedasan stellen, das andere bleibt auf dem Boden. Das Pedasan vor- und zurückrollen.



Übungen im Gehen

Beidfüßig auf das Pedasan stehen. Langsam vorwärts und rückwärts gehen. Hilfreich zu Beginn: Zunächst an einer Wand entlang auf dem Pedasan gehen.

Variationen:

- Blickrichtungen verändern (nach vorne, nach links/rechts, nach oben, Augen schließen)
- Sich in der Hocke fortbewegen
- Arme schwingen





Übungen zur Selbstmassage und Regeneration

Das Pedasan ist zusätzlich ein ideales Trainingsprodukt für die Selbstmassage und zur Lockerung des Bindegewebes. Mit dem Pedasan über die verschiedenen Muskelgruppen rollen. Bei verspannten und schmerzhaften Stellen die Position einige Sekunden halten und dann weiter rollen. Durch das Abstützen mit den Armen und dem inaktiven Bein den Druck auf das Pedasan variieren und gleichzeitig die Stabilität des Körpers erhöhen.



Übungen im Stütz

Das Pedasan vorwärts vom Körper weg und rückwärts zum Körper rollen.

Variation: Mit den Füßen das Pedasan vorwärts/rückwärts rollen.



Übungen mit zwei Pedasan

Füße und Hände jeweils auf einem Pedasan platzieren. Dann:

- vorwärts/rückwärts rollen
- die Pedasan zueinander/voneinander wegrollen

Variationen:

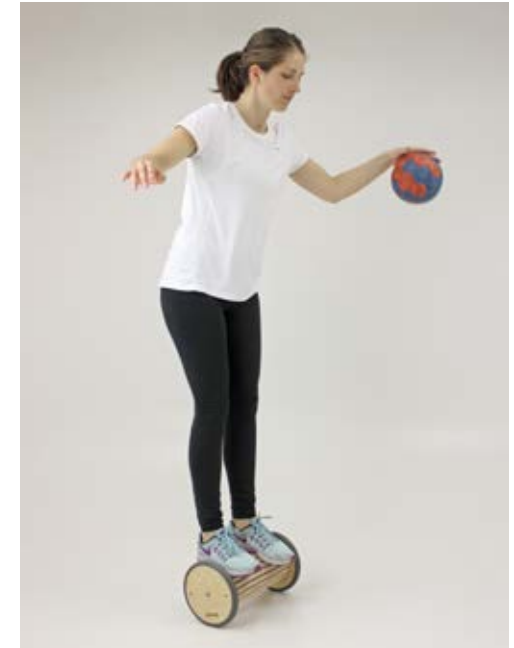
- Jeder Fuß steht auf einem Pedasan. Nun vorwärts/rückwärts rollen.
- Auf einem Pedasan stehend anrollen, auf das andere umsteigen und weiterrollen.



Übungen mit dem Ball

Stets im Rhythmus vorwärts/rückwärts gehen. Dabei:

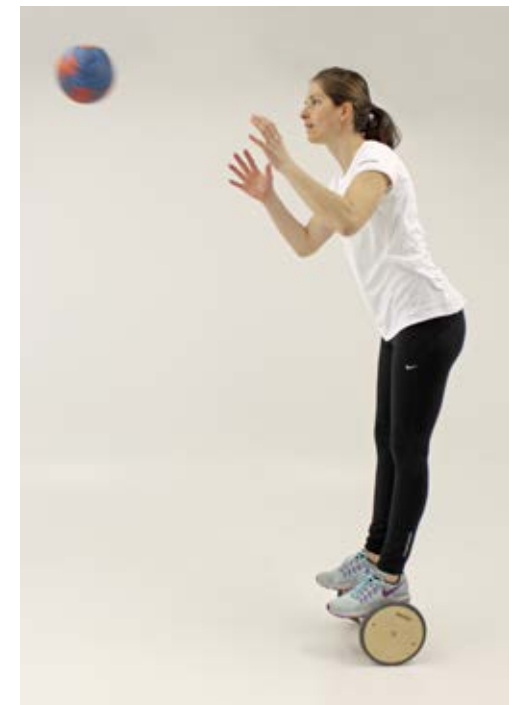
- einen Ball prellen (linke/rechte Hand)
- Einwurf über den Kopf gegen eine Wand
- Zielwurf in Basketballkorb, Tor, Sprungkasten, Reifen ...
- Ball um Hüfte kreisen oder durch die Beine reichen



Übungen mit Ball und Partner

Stets im Rhythmus vorwärts/rückwärts gehen. Dabei:

- einen Ball direkt zum Partner werfen/fangen
- einen Ball indirekt über den Boden werfen/fangen
- mit einer Hand werfen/fangen
- Einwurf über den Kopf
- per Kopfball zurückköpfen
- pritschen und baggern



Sehr geehrter Kunde,

der ausgewählte Pedalo-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Asteinschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich auch ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

Warnhinweise:

Achtung! Benutzung des Gerätes ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

Achtung! Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritter 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! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

Nach längerem oder häufigem Gebrauch alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 5 Jahren bestimmt.

Die maximale Belastbarkeit beträgt 100 kg.



Copyright by Holz-Hoerz GmbH
Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.



EN

Pedasan - a valuable sport and training device for healthy feet and intact balance.

Pedasan in sports and therapy

Exercising barefoot on Pedasan helps to strengthen the foot musculature and to boost the neglected foot vault. The blood circulation in feet and legs will be stimulated. With shoes the Pedasan can be used also for coordination exercises which support the ability of balance and reaction as well as an upright body posture. At the big Pedasan 320 the pressure of the feet spread evenly to a bigger surface. Therefore, the feet have more grip and the exercises are easier. Through the higher stand, users need more courage as at the smaller Pedasan 220.

Pedasan in play

Movements on the Pedasan have a very high demanding character, contribute to the enrichment of the sports offer in schools and clubs, and are also a valuable aid for testing and perfecting the ability to balance. After previous balancing experiences on benches, balance beams, etc., the use is recommended in physical education classes, break time sports, recreational activities, club groups, occupational therapy, and psychomotor movement promotion.

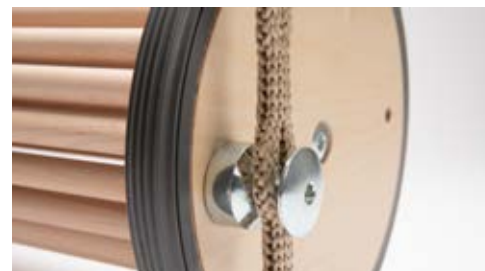
Specification: Side parts made of birch multiplex, with rubber tires. Beech wood round bars. Width 38cm. Max. weight approx. 100kg.

18250022 ø 22cm. 2.3kg

Unit

18250032 ø 32cm. 3.9kg

Unit



Accessory: Support Rope (556001-01)



Concentrated and relaxed walking and standing on the Pedasan is enough to train the foot muscles.

Also usable as a stool.



All exercises are practicable with the Pedasan 220 and 320.

The training improves the vestibulomotor skills and the balance. If you train without shoes, your foot arch is built effectively. Pedasan 320 has a lower pressure on the foot soles, because it has a larger radius than the 220.



Exercise while standing

Stand with both feet on the Pedasan. Keep the balance. Slowly roll forward and backward. Helpful at the beginning: Walk on the Pedasan along a wall.

Variation: Stand with one feet on the Pedasan. The other one stays on the ground. Roll the Pedasan forth and back.



Exercise while walking

Stand with both feet on the Pedasan. Slowly walk forward and backward. Helpful at the beginning: walk along a wall on the Pedasan.

Variations:

- Change viewing direction (forward, to the left, to the right, looking up, close your eyes)
- Move on it in a squatting position
- Swing your arms

Exercises for self-massage and regeneration

The Pedasan is also a perfect training product for self-massage and for relaxation of the connective tissue. Roll with the Pedasan on different muscle groups. At painful or tensed points, hold the position for some seconds and then continue. By supporting yourself with your arms and inactive leg, you vary the pressure on the Pedasan and at the same time increase the stability of your body.



Exercises in the support

Roll the Pedasan forward away from the body and backward to the body.

Variation: Roll forward and backward with your feet on the Pedasan.



Exercises with two Pedasan

Put your feet and hands each on one Pedasan. Then:

- roll forward/backward
- roll the Pedasan towards/away from the other

Variations:

- Each foot is on one Pedasan. Now roll forward/backward on different heights.
- Stand on a Pedasan and start moving. Change to the other Pedasan and continue rolling.





Exercises with the ball

Always go forward/backward in rhythm. In doing so:

- bounce a ball (left/right hand)
- make a throw-in over your head against a wall
- throw the ball into a basketball hoop, goal, box, hoop...
- circle the ball around your hips or pass it through your legs



Exercises with ball and partner

Always go forward/backward in rhythm. In doing so:

- throw/catch a ball directly to/from the partner
- throw/catch a ball indirectly through the ground
- throw/catch with one hand
- make a throw-in over your head
- head the ball back
- try throwing techniques from volleyball, such as digging

Dear customer,

the Pedalo-product you have chosen is made of natural wood. Differences in color, structure, grain, small included knots or scars, prove the genuineness of the material. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

Please note:

The Pedalo Pedasan is only to be used for the purposes described in this user manual.

Warning! The device is to be used with caution, since it requires great skill, so as to avoid falls or collisions causing injury to the user or third parties. In case of doubt first use the device only with assistance and/or appropriate protective equipment. When used by children the supervision by an adult is recommended.

Caution! Place the unit only on flat level ground. Protect item for damp and wet.

After longer or frequent use, check that the screws are tight and retighten if necessary.

This device is meant for using from persons at the age of 5 up.

Maximum weight capacity approx. 100 kg.



Copyright by Holz-Hoerz GmbH,
printed copies also partially are not allowed.

Alle Produkte unter www.pedalo.de

All products at www.pedalo.de



pedalo®

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Straße 71
72525 Münsingen

 **Klimaneutral**
Druckprodukt
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Tel. +49 (0)73 81-93 57 0
Fax +49 (0)73 81-93 57 40
www.pedalo.de · info@pedalo.de