

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

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

Pedasan in Sport & 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 Pedalo-Pedasan auch für Koordinationsübungen eingesetzt, welche die Gleichgewichts- und Reaktionsfähigkeit fördern und eine aufrechte Körperhaltung trainieren. Beim großen Pedalo-Pedasan 32 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 Pedalo-Pedasan 22.

Pedasan in sport & therapy
Exercising barefoot on Pedalo-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 Pedalo-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 Pedalo-Pedasan 32 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 Pedalo-Pedasan 22.

Pedasan im Spiel
Bewegungsformen auf dem Pedalo-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.

Pedasan in play
Movements on the Pedalo-Pedasan have a very high demanding character, contribute to the enrichment of the sports offer in the school and association and are also a valuable aid to the testing and perfection of the equilibrium. After prior training for balancing on benches, suspension beams or similar, the use is recommended in sport lessons, in break sports, in leisure time, in groups of clubs, in occupational therapy and in psychomotor movement promotion.



Ausführung:

- Birke Multiplex 21 mm
- Stäbe in Buche massiv
- Breite 37 cm
- Belastbar bis 100 kg
- Pedasan ø 22 cm, 2,4 kg
- Pedasan ø 32 cm, 4 kg

Specification:

- Multiplex birch wood 21 mm
- Rods in solid beech
- Width 37 cm
- Max. load approx. 100 kg
- Pedasan ø 22 cm, 2,4 kg
- Pedasan ø 32 cm, 4 kg

Das Pedasan 22 und 32 ist bis Herbst 2018 nur mit blauen Reifen erhältlich. Danach findet die Umstellung auf graue Reifen statt.

The Pedasan 22 and 32 is until Autumn 2018 only with blue tires available. Then the change to grey tires takes place.



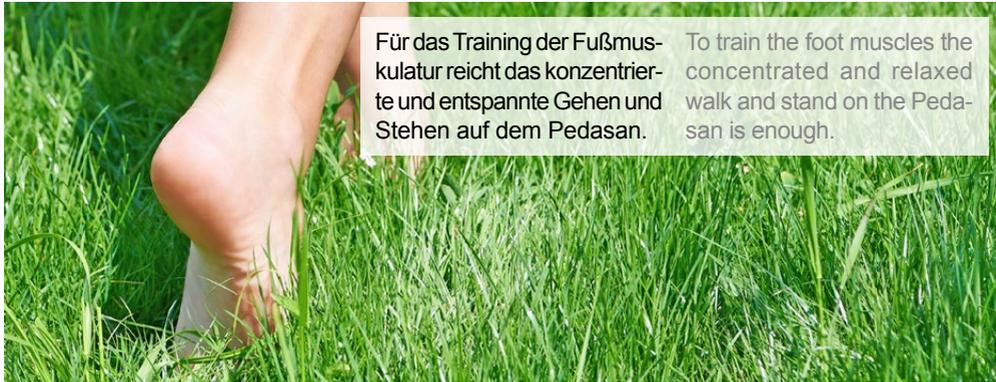
Zubehör:

- Pedalo-Halteseil mit Alufestigung (556 001-01)
- Pedalo-Stationstrainer (130 01000)

Accessories:

- Pedalo-Support Rope (556 001-01)
- Pedalo-Station Trainer (130 01000)





Für das Training der Fußmuskulatur reicht das konzentrierte und entspannte Gehen und Stehen auf dem Pedasan. To train the foot muscles the concentrated and relaxed walk and stand on the Pedasan is enough.

Alle Übungen sind mit dem Pedasan 22 und 32 durchführbar.

All exercise are practicable with the Pedasan 22 and 32.

Das Training verbessert die Motorik und das Gleichgewicht. Trainiert man barfuß, wird zudem das Fußgewölbe effektiv aufgebaut. Beim Pedasan 32 ist der Druck auf die Fußsohlen aufgrund des größeren Radius geringer als beim 22.

The training improves the vestibular motor skills and the balance. If you train without shoes, your foot arch is built effectively. Pedasan 32 has a lower pressure on the foot soles, because it has a larger radius than the 22.



Auch als Hocker nutzbar!
Also usable as a stool!

Übungen im Stehen
Exercise while standing



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

Stand with both feet on the Pedasan. Keep the balance. Roll forward/backward. As assistance support in a wall.



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

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

Übungen im Gehen
Exercise while walking

Beidfüßig auf das Pedasan stehen. Vorwärts und rückwärts gehen. Als Hilfestellung an einer Wand entlang „gehen“.

Stand with both feet on the Pedasan. Walking forward and backward. As assistance 'walk' along a wall.

Varianten:

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

Variants:

- Change viewing direction (forward, to the left, to the right, looking up, close your eyes)
- Move on in deep squat
- Swing your arms



Übungen zur Selbstmassage und Regeneration
Exercise for self-massage and 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.

The Pedasan is also a perfect training product for self-massage an for relaxation of the connective tissue. Roll with the Pedasan on different muscle groups. At painfull or tensed points, hold the position for some seconds and then go on. According to the supporting with the arms and the inactive leg, the pressure on the Pedasan can be varied while the stability of the body will be increased.



Übungen aus dem Stütz
Exercises from the support

Pedasan vorwärts vom Körper weg und rückwärts zum Körper rollen.

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

Variante:

Mit den Füßen das Pedasan vorwärts/rückwärts rollen.

Variant:

Rolling forward and backward with your feet on the Pedasan.



Übungen mit dem Pedasan Exercises with the Pedasan



Füße und Hände jeweils auf einem Pedasan platzieren. Dann:

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

Varianten:

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



Übungen mit zwei Pedasan Exercises with two Pedasan

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

- roll forward/backward
- roll the Pedasan to one another/ from one another

Variants:

- Each foot is on one Pedasan. Now roll forward/backward.
- Standing on a Pedasan and start moving. Change to another Pedasan and continue rolling.



Stets im Rhythmus vorwärts/ rückwärts gehen. Dabei:

- 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 dem Ball Exercises with the ball

Always go forward / backward in the rhythm. Thereby:

- bounce a ball (left, right hand)
- throw-in over your head against a wall
- throw the ball into a basketball basket, goal, box, tyres...
- circle the ball around your hip or passing through your legs

Übungen mit Ball und Partner Exercises with the ball and a 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

Always go forward/backward in the rhythm. Thereby:

- throw/catch a ball directly to your partner
- throw/catch a ball indirectly through the ground
- throw/catch with one hand
- throw-in over your head
- heading the ball back
- passing and bumping



Allgemeine Hinweise Important information

Sehr geehrter Kunde,

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

Warnhinweise:

ACHTUNG! Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

ACHTUNG! Für die Benutzung des Gerätes wird ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung und, oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen.

ACHTUNG! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

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

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 4 Jahren bestimmt.

Die maximale Belastbarkeit beträgt 100 kg.

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

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 our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

Please note:

WARNING! The device 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.

WARNING! 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 4 up.

Maximum weight capacity approx. 100 kg.

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

Besuchen Sie unseren Online-Shop!

Visit our online-shop!
www.pedalo.de

Social Media

Pedalo auf Facebook liken und stets bestens informiert sein. Auf YouTube bringen Sie Pedalo-Produktfilme in Bewegung.

Like Pedalo on Facebook and always be well informed. On YouTube Pedalo-product films set you in motion.

VIELFALT MIT
VARIETY WITH

