

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Aqua Pedalo®

- **Hersteller Holz- Hoerz GmbH,
Lichtensteinstraße 50 D-72525 Münsingen**
- **Expertise erstellt durch Annette Jacoby
Pfalzburger Str.13 , D-10719 Berlin**
 - Sportlehrerin
 - Aqua Trainerin
 - Dozentin für Gesundheitssport im Bewegungsraum Wasser
 - Inhaberin des Gütesiegels „ Sport pro Gesundheit“



Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
++49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Wassertiefe Flachwasserbecken 0,20 Meter- 1,25 Meter

Annette Jacoby Testperson

Testreihe:01	Geringe Tiefe im Flachwasserbecken	Mittlere Tiefe im Flachwasserbecken	Tiefste Tiefe im Flachwasserbecken
Barfuss	Guter Stand	Guter Stand	man hat keine Griffigkeit mehr durch den Auftrieb, geht auf Ballen/ Zehenspitzen
Badelatschen	Guter Stand und auch gute Haftung auf den rutschfesten Signalstreifen	Guter Stand	„auf Zehenspitzen „gleiten keinen 100%igen Kontakt
Aqua Schuh	Optimaler Stand	Guter Stand	auf Zehenspitzen „gleiten keinen 100%igen Kontakt, d.h. Zwar optimale Griffigkeit, aber der Auftrieb gewährleistet den Kontakt zu den Pedalen nicht mehr ausreichend

Zielgruppe

Testreihe:02	geringe Tiefe im Flachwasserbecken	mittlere Tiefe im Flachwasserbecken	tiefste Tiefe im Flachwasserbecken
Kind 9 Jahre	Fehlende Muskelkraft in den Beinen um es aufgrund der Wasserträchtigkeit bewegen zu können.	-----	Nicht relevant da das Wasser zu tief war
Erwachsener	Für einen Ungeübten ist das Gerät anfänglich zu träge	Für einen Ungeübten ist das Gerät anfänglich zu träge	Der Auftrieb gibt mehr Bewegungsspielraum und mehr Bewegungsinteresse
Senioren	Angstmoment hemmt Bewegungsneugier	-mittlere Tiefe nicht relevant.-	Die Leichtigkeit durch den Auftrieb wird genutzt um sich zu trauen ,um sich zu bewegen
-Senior mit Pedalo® Erfahrung und Wassergewöhnung	Vertrautheit des Gerätes spiegelt die Sicherheit auf dem Aqua-Pedalo® wieder		Sicheres bewegen durch den Auftrieb, vorwärts Bewegung sicherer als rückwärts
Annette Jacoby	Sicheres bewegen vorwärts und rückwärts nach kurzer Eingewöhnung. Es ergibt sich ein optimaler Bewegungsfluss	Sicheres bewegen vorwärts und rückwärts nach kurzer Eingewöhnung	Sicheres bewegen vorwärts und rückwärts Der Auftrieb „ stört „ um die Bewegungen optimal und flüssig auszuführen, abruptes vorwärts/ rückwärts bewegen oder gar drehen wird durch die Wasserturbulenzen/ Wasserwiderstand verzögert / bzw. behindert.

Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
 Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
 +49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
 Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Die ausgewählten (siehe Testreihe 1-2) Testpersonen wurden von mir über das Aqua Pedalo® kurz theoretisch informiert und eingewiesen. Die Neugierde auf das kompakte Aqua Gerät wuchs als zwei Testpersonen erzählten, sie kennen das Gerät aus dem Kindergarten und von der Ski-Gymnastik.

Bei allen Testpersonen fiel auf, dass sie mit stark vorgebeugtem Oberkörper und in fast sitzender Position auf dem Aqua Pedalo® standen und in dieser Haltung versuchten, „zu treten“. Primäres Ziel bei allen erwachsenen Testpersonen war, sich auf dem Aqua-Pedalo® zu halten. Die klassischen Auf- und Ab- Tretbewegungen waren nicht erkennbar. Die Arme suchten Halt im Wasser, das so genannte Abstützen endete meist freudvoll mit einem nach vorne / nach hinten Fallen. Auch mit Hilfestellung (Handreichung) veränderten die Testpersonen ihre Körperhaltung auf dem Aqua Pedalo® zunächst nicht. Das Ausgleichen mit den Armen, das Aufrichten des Oberkörpers stellte für alle Testpersonen eine große Herausforderung dar. Spaß am Ausprobieren, am Üben und die ersten Rollversuche steigerten das Interesse am Aqua Pedalo. Das Miteinander von Jung und Alt, das gemeinsame Auseinandersetzen mit dem Gerät förderte die Kommunikation und die Bereitschaft sich untereinander zu helfen und vor allem zu motivieren.

Anfangs war die Angst vor dem Fallen, aber je öfter die Testpersonen“ unfreiwillig vom Aqua Pedalo® abstiegen, hatten sie immer mehr Spaß bei den Versuchen das Aqua Pedalo® zu meistern.

Positiv wurde aufgenommen, dass vom Aqua Pedalo® kein Verletzungsrisiko ausgeht.

Ich verstehe das Aqua Pedalo® als ein funktionales Wassergerät mit hohem Anforderungsprofil, nicht nur für therapeutische Zwecke: Der Einsatz des Gerätes bringt auch viel Spaß und Freude am Bewegen – für Jung und Alt gleichermaßen, es fördert die soziale Auseinandersetzung mit den anderen. Ein wichtiges Gerät für den Bewegungsraum Wasser.

Ich habe bei dem Test meinen Focus auf die Bewegungslehre/Trainingslehre gelegt

Ich stellte mir die Frage ob das Aqua Pedalo® „die aufrechte Haltung“ vermitteln kann? d. h. bekannte Bewegungsmuster aufbrechen, um neue zu manifestieren. Thema Gesundheitssport im Bewegungsraum Wasser

Gibt es Übungen auf dem Aqua Pedalo® ,die muskuläre Dysbalancen ausgleichen können ?
In der Kürze der Zeit ist es mir nicht gelungen, jedoch bin ich zu der Erkenntnis gekommen, das ein methodischer und didaktischer Aufbau von 4-8 Übungseinheiten ausreicht, um signifikante Bewegungsänderungen zu erzielen, um ein sicheres Stehen und Rollen/Treten auf dem Aqua Pedalo® zu erreichen.

In 4- 8 Übungseinheiten ist es möglich den Teilnehmern ein Rhythmusgefühl für den Bewegungsfluss auf dem Aqua-Pedalo® zu vermitteln.

Rhythmus- und Gleichgewichtsschulung Das Gerät schafft es durch regelmäßiges Üben muskuläre Dysbalancen auszugleichen.

Das Stabilisieren der eigenen aufrechten Körperhaltung und zudem auf dem Aqua Pedalo® erfordert viel Freiraum für das Üben, die eigene Körperwahrnehmung im Bewegungsraum Wasser erfordert auch Geduld von allen Beteiligten.

Üben nach dem Motto Trial and Error ist ein Weg um irgendwann das Aqua-Pedalo® zu beherrschen

- Sicheres Stehen auf dem Aqua-Pedalo®
- Anfahren
- Gleichgewichtsverlagerung auf den Trittbrettern
- Vorwärts bewegen
- Dynamischer und rhythmischer Bewegungsfluss über eine längere Distanz vorwärts / rückwärts

Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
+ +49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Ist die methodische Reihe um der Zielsetzung „Fahren auf dem Aqua-Pedalo® zu entsprechen

Vielen Dank , dass es das Aqua Pedalo® gibt.

Ergebnissicherung und Fazit

Handling und Transport

Tragekomfort könnte durch eine spezielle Sporttasche erhöht werden

Technische Komponenten

Nicht geprüft.

massiv Kunststoff, Edelstahllachsen, 9 kg, LxBxH 43x37,5x22 cm (Ergänzung durch Holz-Hoerz)

Zielgruppe

- Für Menschen mit psychomotorischen Defiziten sehr geeignet
- Für Senioren für Sturzprophylaxe/ Prävention sehr geeignet
- Für Kinder im Verein als Alternative zum Schwimmtraining sehr geeignet
- Für Erwachsene, die noch mehr wollen als nur Aqua- Fitness, eine tolle Herausforderung
- Für adipöse Kinder ,die durch das Aqua Pedalo® ihr Selbstbewusstsein steigern
- Für alle Einradfahrer ist das Aqua Pedalo® ein optimales Übungsgerät

Fazit: Für jede (!) Zielgruppe geeignet!

Zusammenfassung

Nicht Quantität, sondern Qualität der eingesetzten Geräte führen immer mehr Menschen unterschiedlichen Alters ins Wasser.

Hier kann das Aqua Pedalo® den Bewegungsraum wertvoll unterstützen.

Eine Spezialisierung von Bewegungen ist im Gerät Aqua Pedalo® begründet.

Aus meiner Sicht ist das Aqua Pedalo® ein neuer Ansatz, die klassische Rückenschule ins Wasser zu verlagern, dies wird durch den Einsatz des Aqua Pedalos ermöglicht. Neben der Verbesserung der motorischen Eigenschaften wie Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination und Beweglichkeit, wird der Gleichgewichtssinn reaktiviert und konditioniert. Die Auseinandersetzung des Körpers mit dem Aqua Pedalo® wird im Bewegungsraum Wasser sensibilisiert. Spaß und Lust auf mehr sind weitere positive Eigenschaften, die das Aqua Pedalo® garantiert. Das Aqua Pedalo® ist nicht geschlechtsspezifisch und kann für Jung und Alt bewegt werden.

Das Aqua Pedalo® „zwingt“ den Menschen zur aufrechten Haltung im Wasser.

Das Aqua-Pedalo® kann meines Erachtens aber auch für rehabilitative Maßnahmen eingesetzt werden; nach Verletzungen oder nach längerer Ruhigstellung hilft das Aqua-Pedalo® zum Beispiel durch geringen Übungsaufwand (Training)) die Sensibilität für den eigenen Körper wieder zu erlangen. (Rhythmusschulung)

Das Aqua-Pedalo® mit seiner Einsatzvielfalt, kann ein wirkungsvoller Begleiter sein, um optimale Muskelleistung durch regelmäßiges Trainieren zu erreichen.

Der Einsatz des Aqua-Pedalos bewirkt die Zunahme von Kraft und Dehnfähigkeit und fördert das koordinierte Zusammenspiel aller zusammenwirkenden Muskeln/ Muskelgruppen.

Das Stehen auf dem Aqua-Pedalo® mindert die Druckbelastungen auf den Körper durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers; durch den Auftrieb des Wassers reduziert sich die Druckbelastung auf die Bandscheiben, Gelenke, Bänder, d.h. der Druck des Körpergewichtes verteilt sich im Wasser bei einer möglichen Fehlhaltung zwar auch ungleichmäßig, aber mit einer geringeren Druckbelastung. Somit können selbst Teilnehmer u.a. mit orthopädischen Einschränkungen das Aqua Pedalo® bewegen.

Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
++49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Die heute durch Technisierung veränderte Umwelt wird von zunehmend, präzisen, kleinmotorischen Bewegungen bestimmt. Es werden nur noch die Extremitäten, aber kaum noch der Rumpf mit "seinen Muskeln", in Bewegungsabläufen des modernen Alltags einbezogen (siehe Bildschirmarbeitsplatz)

Muskeln die durch das Aqua-Pedalo® generell beansprucht werden

Die wichtigsten Muskeln, die generelles aufrechtes Stehen ermöglichen und um auf dem Aqua-Pedalo® sicher „zu stehen“, sind

- Fußmuskulatur
- Wadenmuskulatur und Strecker des oberen Sprunggelenkes (Stabilisation des Sprunggelenkes)
- Oberschenkelvorderseite Strecker des Kniegelenkes (Stabilisation des Kniegelenkes)
- Gesäßmuskulatur_ Strecker des Hüftgelenkes
- Rückenmuskulatur (Strecker der Wirbelsäule) Stabilisation der Wirbelsäule
- Bauchmuskulatur (Stabilisation der Wirbelsäule)

Einsatzmöglichkeiten des Aqua Pedalo®

- Workout mit dem "Aqua Pedalo®" _ Schwerpunkt Rückenschule im Flachwasser
- Verhaltenstraining im Bewegungsraum Wasser
- Vermittlung eines Körperbewusstseins
- Lockerung und Entspannung verkraampfter Muskulatur
- Förderung der Bewegungskoordination im Wasser mit Hilfestellung zur Alltagsbewältigung
- Erlernen funktioneller Bewegungstereotype
- Ausgleich muskulärer Dysbalancen durch gezielte Kräftigung schwacher Muskulatur und Dehnung verkürzter Muskulatur
- Mobilisierung der Wirbelsäule
- Ausgleich von Fehlhaltung und Überlastung / Haltungsschwäche
- Übungen zur Körperwahrnehmung –bewusstes Stehen auf dem Aqua Pedalo®
- Koordinationsübungen zur Verbesserung des komplexen Zusammenspiels der Sehnen Muskeln Nerven innerhalb eines Bewegungsablaufes
- Mobilisierung der Beweglichkeit bzw. Erhaltung
- Gelenke, Muskulatur und Bandapparat behutsam mobilisieren.
- Dehnung, um verkürzte Muskulatur zu entkrampfen

Warum gehört das Aqua Pedalo® ins Wasser?

Der Bewegungsraum Wasser bietet rückenfreundlichen Übungen die notwendige Plattform, Bewegungen im Wasser fördern die Selbstverantwortung für die Gesundheit.

Der Bewegungsraum Wasser kann auch eine Oase für Entspannung sein, Das Verhältnis bzw. Nichtverhältnis An- und Entspannung kann im Wasser wieder hergestellt werden. Das Aqua Pedalo® beeinflusst diese Disharmonie positiv.

Das Aqua Pedalo® hat einen hohen Aufforderungscharakter. Der Spaß kommt nicht zu kurz und fördert auch die soziale Kompetenz.

Durch einfaches Bewegen auf dem Aqua Pedalo® wird zunächst das Abschalten vom Alltag erleichtert, mögliche Spannungszustände abgebaut, die Bereitschaft sich zu bewegen -und die Neugierde auf dieses neue Gerät ist geweckt.

Das Aqua Pedalo® im Wasser braucht eine eigene Aufmerksamkeit und Konzentration und natürlich die Willensbereitschaft des Teilnehmers darf nicht fehlen.

Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
++49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de

Warum gehört das Pedalo® ins Wasser?

Ich denke wie auch beim Einradfahren ist die Absicht des Aqua Pedalos die Aufrichtung des Beckens,

d. h. abgeschwächte Bauchmuskulatur und Gesäßmuskulatur muss gekräftigt und verkürzte Hüftbeuger und die Rückenstreckmuskulatur müssen gedehnt werden. Die Erkenntnis dieser muskulären Dysbalance muss dem Teilnehmer, der mit dem Aqua Pedalo® arbeitet, vermittelt und aufgezeigt werden. Ziel ist es- der Wirbelsäule –Beckenstatik entgegen zu wirken. Hier findet meines Erachtens das Aqua Pedalo® seinen Einsatz

Das Zusammenwirken Mensch und Aqua Pedalo® kann nach einer längeren Übungszeit ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Bauch – und Rückenmuskulatur herstellen, im Wasser wird der Körper als besonders leicht empfunden und kann sich in seiner Gesamtheit aufrichten.

Aqua Pedalo® als Sturzprophylaxe

Aufgrund der heute motorisch immer einfacher werdenden Alltagsbedingungen sind die Propriosensoren (registrieren Lage und Bewegung der Körpers in Raum-Tiefensensibilität) nicht mehr allzu oft gefordert.

Im Gegensatz zu früheren Böden (Wald-Feld-Lehmböden) weisen unsere heutigen Strassen kaum noch Unebenheiten auf. Begeben wir uns dann dennoch auf natürlichen Untergrund, kommt es immer öfter zu Verletzungen, wie z.B. Umknicken mit Bänderriss in den Sprunggelenken. Auch beim Ausüben verschiedener Sportarten nehmen diese Blessuren zu. Der Eigenreflex funktioniert nicht mehr rasch genug, um einer Verletzung entgegen zu wirken.

Daher ist es notwendig mit gezielten Trainingsmethoden und Bewegungsprogrammen diese Reflexe künstlich wieder zu aktivieren und so einen Trainingseffekt in Form einer Verbesserung der Reaktionsfähigkeit der Muskulatur zu erreichen.- Das Aqua Pedalo® eignet sich als *instabile Unterlage* für ein propriozeptives Training durchaus.

„ Stehen und sich Fortbewegen auf dem Aqua Pedalo® “- das Flachwasser zwingt den Körper ständig, um sein Gleichgewicht zu kämpfen. Zwischen der fast fehlenden Schwerkraft und der Haltekraft muss der menschliche Körper auf dem Aqua Pedalo® „austarieren „Das Aqua Pedalo® im Wasser „als instabiles „Gerät wirkt, indem es alle möglichen labilen Körperpositionen provoziert.

Der besondere Trainingseffekt stellt sich dadurch ein, dass die Sehnen und Gelenke dem Nervensystem jede momentane Stellung und Lage aller Körperteile im Raum (im Wasser) übermitteln und Reaktionen auslösen, durch diese dann das Gleichgewicht wieder hergestellt wird.

Ich begrüße das Bewegungstraining auf dem Aqua Pedalo, denn man kann dazu beitragen, dass zum Beispiel sturzgefährdeten Menschen, aufgrund ihrer medizinischen Biographie und der demographischen Entwicklung (Alter) Angst und Unsicherheit im Alltag genommen werden, und dass sie befähigt werden, ein aktiveres Leben führen können

Es ist erkennbar, dass immer mehr Kinder an Bewegungsmangel leiden, die Folgen sind u. a. Übergewicht, fehlende Koordinationsfähigkeit, verminderte Körperwahrnehmung etc. Um dem erfolgreich entgegen zu wirken, bin ich der Meinung, gehört das Aqua Pedalo® in die Schwimmhalle, in den Schul-Schwimmunterricht und in die Erlebnisbäder.

Annette Jacoby

Testgerät: Art.-Nr. 552401 Doppel Pedalo® „S“ Aqua
Entwicklung Herstellung und Vertrieb Holz-Hoerz GmbH, Lichtensteinstr. 50, 72525 Münsingen,
++49 07381-93570, www.pedalo.de, info@holz-hoerz.com
Text: Annette Jacoby Pfalzburger Str.13 ,10719 Berlin 030 78 70 38 92 aqua.netti@arcor.de