

**TRAININGSWORKOUT FÜR ALLE ALTERSKLASSEN!
TOTAL BODY WORKOUT FOR ALL AGES!**

Vestimed®



Art.-Nr. 140 04050

pedalo®-Vestimed®

pedalo®-Vestimed®

Deutsch

Patent 102007048399. Die Besonderheit des **Vestimed®** liegt im Federsystem, welches sämtliche Übungen im instabilen Stand ausführen lässt. Die Impulse auf Nervensystem und Muskulatur werden verstärkt und das Training effektiver. Die Haltungs- und Bewegungskoordination wird spürbar verbessert. Das **Vestimed®** ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät, es eignet sich für alle Altersgruppen und fördert individuelle Fähigkeiten von Gehirn, Nervensystem, Arme, Beine, Rücken, Rumpf, Bauch. Das Training wirkt gezielt auf die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten. Trainiert wird im freien Stand, im Sitz oder Stütz, mit und ohne Einsatz der Hand- und Fußschlaufen. Letztere werden per Karabiner schnell eingehängt. Das **Vestimed®** eignet sich sowohl für Freizeit-, Gesundheits- und Leistungssportler als auch in der Therapie nach Verletzungen im Haltungsapparat sowie für Menschen mit neurologischen Ausfällen (Parkinson). Vorgewählte Federstärken, angepasst an das Körpergewicht, sorgen für eine optimale Wirkung. Individuelle Vorspannung der Hand- und Beinwiderstandsbänder, abgestimmt auf das Leistungsvermögen des Übenden, ist über das neue Einhängesystem möglich.

Art.-Nr. 140 04050

Ausführung:

Sensofedern mit optimaler Wirkung von 30-110 kg Belastung, Standfläche ø 50 cm, 18 cm hoch, Birke Multiplex, 1 Paar Textil-Powerbänder waschbar mit Eingriffflaschen, 2 Befestigungsschlaufen, 6,7 kg.



English

Patent 102007048399. The special feature of **Vestimed** is the spring system, which allows all exercises to be carried out in an instable stand. The impulses to the nervous system and muscles are intensified and the training becomes more effective. Posture and movement coordination will be improved noticeably. **Vestimed®** is a total body training device. It is suitable for all ages and enhances individual skills of your brain, nervous system, arms, legs, back, trunk, stomach. The training has a targeted effect on improving the coordination skills. Training is done while standing up, sitting or in quadruped position and with or without the use of hand and foot straps. Hand and foot straps are quickly mounted per carbine. **Vestimed®** can be used either for leisure, health, or pro-sports, as well as in therapy after injuries to the loco-motor system and for people with neurological deficiencies as in Parkinson. Preselected spring strengths, adapted to body weight, provide optimal effect. By the use of the new hooking-in system, an individual pre-tension of hand and leg straps, adapted to users' physical capability, can be adjusted.

Item no. 140 04050

Specification:

Senso Springs with optimal effect from 30-110 kg load, platform ø 50 cm, 18 cm high, birch plywood, 1 pair of Textile-Power Bands washable with loops, 2 fixing loops, 6,7 kg.

Vorgängermodell / previous model



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Körperwahrnehmung

a) Stehen Sie beidfüßig auf dem Vestimed® und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr. Geben Sie Ihre Anspannung komplett auf und spielen Sie mit Ihrer Balance.

b) Wippen Sie sanft und entspannt durch Gewichtsverlagerungen zwischen Vorfuß und Ferse vor und zurück, dann zwischen Gewichtsverlagerung linkes Bein zu rechtem Bein nach links und rechts.

c) Richten Sie Ihren Körper in seiner aufrechten Haltung aus und halten Sie die Position.

d) Wechseln Sie in den Zehenstand und halten Sie die Position

e) Gehen Sie in die leichte Hocke bis hin zur Abfahrthocke und halten Sie die Position.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

English

Body perception

a) Stand with both feet on the Vestimed® and notice the movements of your body. Quit your tension completely and play with your balance.

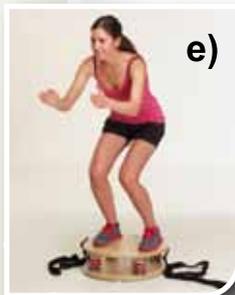
b) Seesaw forth and back gently and relaxed by shifting weight between the forefoot and heel. Then seesaw to the left and right by weight shift to the left leg and to the right leg.

c) Align your body in an upright posture and hold the position.

d) Switch to tiptoe-position and hold the position

e) Go to slight crouch through to downhill position and hold the position.

If you feel safe, perform the movements with your eyes closed.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Visuelle Wahrnehmung

a) Stehen Sie beidfüßig auf dem Vestimed® und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr, schauen Sie auf einen fixen Punkt auf Augenhöhe frontal vor Ihnen.

b) Ausgehend von a) drehen Sie ihren Kopf zur linken Schulter, Balance finden, dann zur rechten Schulter, Balance finden, dann wieder zurück zur Mitte, Balance finden. Alternativ mit ausgestreckten Armen und einem Ball in einer Hand.

c) Ausgehend von a) drehen Sie Ihren Kopf in kurzen, schnellen Bewegungen mehrfach („Nein sagend“) hin und her, Balance finden.

d) Ausgehend von a) kreisen Sie mit Ihrem Kopf, Balance finden.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

English

Visual perception

a) Stand with both feet on the Vestimed® and notice the movements of your body. Look at a fixed point at eye level directly in front of you.

b) Based on a) turn your head to your left shoulder, find your balance, then turn your head to your right shoulder, find your balance, then turn back to the middle and find your balance again. Alternatively with outstretched arms and a ball in one hand.

c) Based on a) turn your head in short quick movements several times back and forth (like saying “no”). Find your balance.

d) Based on a) move your head in circle, find your balance.

If you feel safe, perform the movements with your eyes closed.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Gangschule

- a) Stehen Sie beidfüßig auf dem Vestimed® und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr. Geben Sie Ihre Anspannung komplett auf und spielen Sie mit Ihrer Balance.
- b) Treten Sie in gleichmäßigem Rhythmus auf der Stelle. Je sicherer Sie sich fühlen desto länger verweilen Sie auf einem Bein.
- c) Wie b) schwingen Sie zusätzlich die Arme mit.
- d) Wie c) verändern Sie zusätzlich die Blickrichtung.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

English

Motion training

- a) Stand with both feet on the Vestimed® and notice the movements of your body. Quit your tension completely and play with your balance.
- b) Step into a regular rhythm on the spot. The more secure you feel, the longer you stay on one leg.
- c) As b) in addition swing your arms.
- d) As c) change also your direction of view.

If you feel safe, perform the movements with your eyes closed.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Treppensteigen

a) Steigen Sie abwechselnd langsam und gleichmäßig mit einem Bein auf das Vestimed® und jeweils wieder rückwärts herab. Steigern Sie allmählich die Verweildauer im Einbeinstand auf dem Vestimed.

b) Wie a), gehen Sie in einer Schrittfolge über das Vestimed®. Achten Sie beim Heruntersteigen auf die Langsamkeit.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.



English

Stair climbing

a) Get alternately slowly and equally with one leg on the Vestimed® and each back down again. Gradually increase the time spent on one leg on the Vestimed®.

b) As a), proceed in a series of steps over the Vestimed®. While descent pay attention to do it slow.

If you feel safe, perform the movements with your eyes closed.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Beinachsenstabilität

- a) Stehen Sie einbeinig mittig auf dem Vestimed® und halten Sie ihr Gleichgewicht.
- b) Spielen Sie mit Ihrem Pendelbein, im Wechsel mal nach vorne, zur Seite, nach hinten ausstrecken.
- c) Wie a) dabei zusätzlich den Fuß kreiseln, die Blickrichtung verändern.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

English

Leg axis stability

- a) Stand on one foot centered on the Vestimed® and keep your balance.
- b) Play with your free leg. Stretch it alternating times forward, sideways, backwards.
- c) As a) move your foot in addition in a circle, change your direction of view.

If you feel safe, perform the movements with your eyes closed.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

a) Seitliche Rumpfstabilisation

- 1) Gehen Sie in den seitlichen Unterarmstütz und stabilisieren Sie eine gerade Haltung.
- 2) Strecken Sie das Pendelbein und den Pendelarm in Verlängerung zum Körper jeweils aus, führen Sie dann Ellbogen und Knie zueinander.

b) Liegestütz

- 1) Gehen Sie in den Liegestütz und halten Sie nur die obere Position.
- 2) Gehen Sie in den Liegestütz und halten Sie nur die untere Position.
- 3) Führen Sie mehrere aktive Liegestützen durch.

c) Unterarmstütz

- 1) Gehen Sie in den Unterarmstütz mit aufgelegten Füßen auf dem Vestimed®.
 - a. Stabilisieren Sie.
 - b. Heben sie abwechselnd jeweils ein Bein leicht an.
 - c. Strecken Sie abwechselnd eine Hand nach vorne aus.
- 2) Wie 1) jedoch Unterarmstütz auf dem Vestimed®.



a)

English

a) Lateral trunk stabilization

- 1) Go to the lateral forearm support and stabilize a straight posture.
- 2) Stretch your free leg and arm in the extension of the body, then run elbow and knee to each other.

b) Push-up position

- 1) Go into push-up position and keep only the upper position.
- 2) Go into push-up position and keep only the lower position.
- 3) Perform several active pushups.

c) Forearm support

- 1) Go into forearm support with your feet on the Vestimed®.
 - a. Stabilize.
 - b. Alternately lift one leg slightly.
 - c. Stretch alternately one hand forward.
- 2) As 1) but forearm support on Vestimed®.



b)



c)

Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

Diagonale Beckenstabilisation:

a) Führen Sie aus der Schrittstellung (ein Bein befindet sich auf dem Vestimed®) das hintere Knie in Richtung Boden und stabilisieren Sie dabei Ihr Becken.

English

Diagonal pelvic stabilization:

a) Stand in stepping position (one leg is on the Vestimed®). Perform your rearward knee toward the floor and stabilize your pelvis while doing this.



Übungen mit dem Vestimed® + Powerbänder

Exercises with the Vestimed® + Powertubes

Deutsch

Coretraining

- a)** Gehen Sie in die leichte Kniebeuge und halten Sie die Powerbänder auf Spannung vor Ihrem Körper. Führen Sie Kniebeugen durch.
- b)** Wie a) jedoch führen Sie Ihre überkreuzten Arme gleichzeitig vor Ihrem Körper von unten nach oben gegen den Widerstand der Powerbänder bis in die Endstreckung.
- c)** Arme abwechselnd diagonal gegen den Widerstand von unten nach oben führen.
- d)** wie b) jedoch wird beim Ziehen mit dem rechten Arm das linke Bein zusätzlich abgespreizt (Einbeinstand) und umgekehrt.



English

Core training

- a)** Go into a slightly squat and hold the power bands on tension in front of your body. Perform squats.
- b)** As a) but lead your crossed arms at the same time in front of your body from the bottom up against the resistance of the power bands until they have reached their full stretching.
- c)** Lead your arms alternately in diagonal against the resistance from bottom to top.
- d)** as b) but when you drag with the right arm, the left leg is also splayed (one leg stance) and vice versa.

Übungen mit dem Vestimed® + Powerbänder

Exercises with the Vestimed® + Powertubes

Deutsch

Schultergürteltraining

a) Stabilisieren Sie Ihre Arme und Schultergürtel gegen den Widerstand der Powerbänder in unterschiedlichen Haltepositionen.

- Arm ist nach vorne / zur Seite ausgestreckt

b) Wie a) jedoch wird ein Arm stabilisiert und der zweite Arm wird jeweils in unterschiedlichen Positionen von unten nach oben geführt.



English

Training of shoulder girdle

a) Stabilize your arms and shoulder girdle against the resistance of the power bands in different posture positions.

- Arm is stretched forward / sideways

b) As a) but one arm is stabilized and the second arm is led in different positions from bottom to top.



Übungen mit dem Vestimed® + Powerbänder

Exercises with the Vestimed® + Powertubes

Deutsch

Oberkörperaufrichtung

- a) Stehen Sie beidfüßig (alternativ einbeinig) auf dem Vestimed® und halten Sie die Powerbänder in der Vorhalte.
- b) Wie a) jedoch führen Sie die Powerbänder aus der Vorhalte nach oben in die Streckung.
- c) Wie a) jedoch bleibt ein Arm in der Vorhalteposition (einarmig abwechselnd ziehen)
- d) Strecken Sie während der Zugphase abwechselnd ein Bein nach hinten. Stabilisieren Sie dabei Ihr Becken.



English

Raise of the upper part of your body

- a) Stand with both feet on the Vestimed® (alternatively one-legged) and hold the power bands in front of you.
- b) As a) but carry the power bands from the front to the top in stretching.
- c) As a) but one arm is still in front of your body (alternately move one arm)
- d) As you pull, stretch alternately one leg backwards. While doing this, stabilize your pelvic.



Übungen mit dem Vestimed® + Powerbänder

Exercises with the Vestimed® + Powertubes

Deutsch

Ganzkörperbalancetraining

Ein Fuß wird in der Einhängeschleufe so befestigt, dass mit Widerstand gegen das Powerband gearbeitet werden kann. Positionieren Sie je nach Übung das Vestimed® so, dass das Powerband in Linie zur Bewegungsausführung befestigt ist.

- a) Führen Sie im Einbeinstand das Pendelbein gegen den Widerstand nach vorne, nach hinten, seitlich von innen nach außen (Abduktion).
- b) Wie a) jedoch halten Sie mit der dem Pendelbein entgegengesetzten Hand das Powerband auf Widerstand.



English

Full balance training

One foot is secured in the attachment loop so that you can work with resistance against the power band. Depending to the exercise on the Vestimed®, place the device as the power band is mounted in line for movement execution.

- a) Move in the one leg stand your free leg against the resistance forward, backward, sideways from inside to outside (abduction).
- b) As a) but you keep with the free leg opposite hand the power band resistance.



Übungen mit dem Vestimed®

Exercises with the Vestimed®

Deutsch

a) Schultergürtel Training

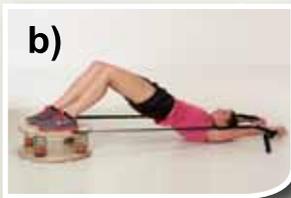
Aus der Rückenlage die zum Becken hin gestreckten Arme gegen den Widerstand der Powerbänder bis in Verlängerung des Kopfes strecken.

b) Stabilisation der Rückenstreckung

wie a) zusätzlich das Becken anheben, daß Knie – Becken – Schulter ein Gerade bilden.

c) Bauch-Rumpf-Training

Powerbänder kurz halten, Oberkörper in Richtung Knie anheben, Position kurz halten, Spannung langsam aufgeben.



English

a) Shoulder girdle training

Stretch from the supine position the arms, which are first outstretched towards the pelvis, against the resistance of the power bands over your head.

b) Stabilization of back stretching

as a) additionally lift the pelvis that knee - pelvis - shoulder form a straight line.

c) Abdomen-trunk-training

Hold power bands shortly, lift your upper body towards your knees, hold position for a short time, Slowly quit the tension.

Trainingskonzepte mit dem Vestimed®

Training concepts with the Vestimed®

Deutsch

naturalMOVE® sind Trainingskonzepte für JEDEN, welche natürliche, physiologische Bewegungsformen, Muskelfunktionsübungen und Core-Training auf einzigartige Weise miteinander verbinden. Das Herzstück des **naturalMOVE®** sind die 3D Balancetrainingsysteme von pedalo®. Das besondere Trainingskonzept bietet mehrere Einsatzmöglichkeiten und erreicht sowohl „das junge Publikum“ als auch Senioren. Die Trainingserfolge resultieren aus der einzigartigen Kombination von funktionellem Ganzkörpertraining mit koordinativen Ansprüchen. Die von der pedalo®-Academy patentierten Fachübungsleiterseminare befähigen Physiotherapeuten und Healthfitnesstrainer mit einer einzigen Schulung, mehrere Trainingskonzepte nachhaltig umzusetzen.

English

naturalMOVE® are training concepts for everybody, which connects natural and psychological forms of motion, exercises for muscular functions and Core-Training in a unique way. The heart of the **naturalMOVE®** systems are the 3D balance training systems of pedalo®. The special training concept offers several fields of application and reaches both „the young audience“ and seniors. The training successes are a result from the unique combination of functional total body workout with coordinative demands. Through specialist trainers seminars, which are patented by pedalo® Academy, physical therapists and health fitness trainers are with a single training able to sustainably implement several training concepts.



Sehr geehrter Kunde,

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

Warnhinweise:

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



Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.

Dear customer,

The pedalo®-article you have chosen is made of natural wood. Differences in colour, 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:

For the use of this device a certain degree in motor abilities and circumspection is assumed. In case of doubt first use device only with assistance.



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



Stabilisation



Entwicklung



Koordination



Fitness



Spiel&Spaß



Training



Balance

Prävention



Handlungsschnelligkeit



Fun-Sport



Ihr Fachhändler vor Ort:

120-10V3

pedalo®
... by Holz-Hoerz

Entwicklung, Herstellung
und Vertrieb
Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Lichtensteinstr. 50
72525 Münsingen
(+49) 0 73 81-9 35 70
info@pedalo.de
www.pedalo.de