

TRAINIEREN IM VORBEIGEHEN...

... selbst im hohen Alter! Dies ist keine Wunschvorstellung, denn das Seniorenheim Grafental in Trochtelfingen macht es vor! Pflegepersonal wie Heimbewohner trainieren seit längerem auf dem pedalo®-5S-Koordinationsparcours und verbessern dabei ihre Haltungs- und Bewegungskoordination beachtlich. Die Verbesserungswerte der Gleichgewichtsfähigkeit wurden anhand der pedalo®-Balancesoftware dokumentiert.



Seniorenheim Haus Grafental in Trochtelfingen

Die von den Teilnehmern spürbaren aber auch sichtbaren Verbesserungen hatten Auswirkung auf den kompletten Tagesablauf dieser Personen. Die teilnehmenden Senioren wurden in ihren Bewegungsabläufen sicherer und fanden zurück zu mehr Selbstvertrauen. Das Zurücklegen von Distanzen machte plötzlich wieder mehr Spaß und die Teilnehmer wurden aktiver. Das zu Beginn teilweise kritisch eingestellte Pflegepersonal wurde eines besseren belehrt und war hinterher sogar von den Ergebnissen begeistert.

Die Studie zeigte klar und deutlich auf, dass sich Koordinationstraining selbst bei 90-jährigen ganzheitlich positiv auswirkt und ein kontinuierliches Training neben der Sturzprophylaxe vieles im Alltag der Senioren vereinfacht.

STUDIE IM FITNESSSTUDIO...

Trainieren im Vorbeigehen: „Minimaler Aufwand - maximaler Erfolg?!“ Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit durch Training mit dem pedalo®-5S Koordinationsparcours im A.J.'s Fitness. Unter diesem Titel schrieb Julia Witzany an der Deutschen Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement in München ihre Bachelor-Thesis.



A.J.'s Health & Fitness, München

Das Ergebnis der Thesis zeigt, dass nach einem nur 6-wöchigen Training, sich die männlichen Probanden im Durchschnitt um 9,1% und die weiblichen Probanden um 4,9% in ihrer Gesamtperformance verbesserten. Ferner erhobene und erfragte Parameter hinsichtlich Sturzprophylaxe, Akzeptanz und Sinnhaftigkeit eines solchen Trainings fallen positiv aus. Da die propagierten Erfolge und Verbesserungen eingetreten sind, ist der Parcours „sowohl für das Mitglied als Individuum, als auch für ein Fitnesscenter als Dienstleistungsbetrieb eine sinnvolle, hilfreiche und durchaus empfehlenswerte Anschaffung“, so Frau Witzany.



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

144/12/01

VESTIBULARMOTORIK-KOORDINATIONSPARCOURS

5S Trainieren im Vorbeigehen!

- ✓ TRAINING VON KOPF BIS FUSS
- ✓ BEWEGUNG MIT SPASS UND FREUDE
- ✓ AUSGESUCHETE ÜBUNGEN FÜR JEDEN
- ✓ FÜR EINE BESSERE HALTUNG UND EINEN GESUNDEN RÜCKEN
- ✓ SELBSTERKLÄREND DURCH ÜBUNGSTAFELN AM TRAININGSGERÄT



VESTIBULARMOTORIK-KOORDINATIONSPARCOURS

5S Trainieren im Vorbeigehen!

Der pedalo®-5S-Koordinationsparcours besteht aus 5 unterschiedlichen Übungsstationen, die jede für sich eine Vielzahl komplexer Bewegungsmuster entlang der Körperachsen trainiert.

- LINKS-RECHTS (Side)
- VOR-ZURÜCK (Front)
- Drehung (Twist)
- Abrollen (Turn Around)
- 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 man Lust verspürt, trainiert man ganz nebenbei mit Spaß und Freude.

Der pedalo®-5S-Koordinationsparcours kann an jedem Ort innerhalb eines Gebäudes aufgestellt werden und ist daher für

- Öffentliche Einrichtungen
 - » Rathäuser
 - » Schulen
 - » Universitäten
 - » Flughäfen
- Freizeiteinrichtungen
- Fitnesszentren, Hotelanlagen
- Physio-, Reha-, Therapiezentren, Kliniken
- Senioreneinrichtungen
- Firmen, Büros, am Arbeitsplatz
- Eventveranstaltungen, Messen

bestens geeignet.

Der 5S-Koordinationsparcours bietet Ihnen:

- 5 Koordinationsgeräte – vielfältige Übungen
- Hoher Aufforderungscharakter
- Konzipiert für den täglichen Einsatz
- Aufstellen und trainieren
- Selbsterklärende Übungsanleitungen am Trainingsgerät für einfache Anwendung
 - Mehr Sicherheit durch Festhaltegriffe
 - Bodenplatte mit hohem Standvermögen und geringer Aufstiegshöhe
 - Platzsparende Stationen, beweglich und mobil einsetzbar
 - Einstieg für Fitness in jedem Alter
 - Hohe Funktionalität und Qualität „Made in Germany“



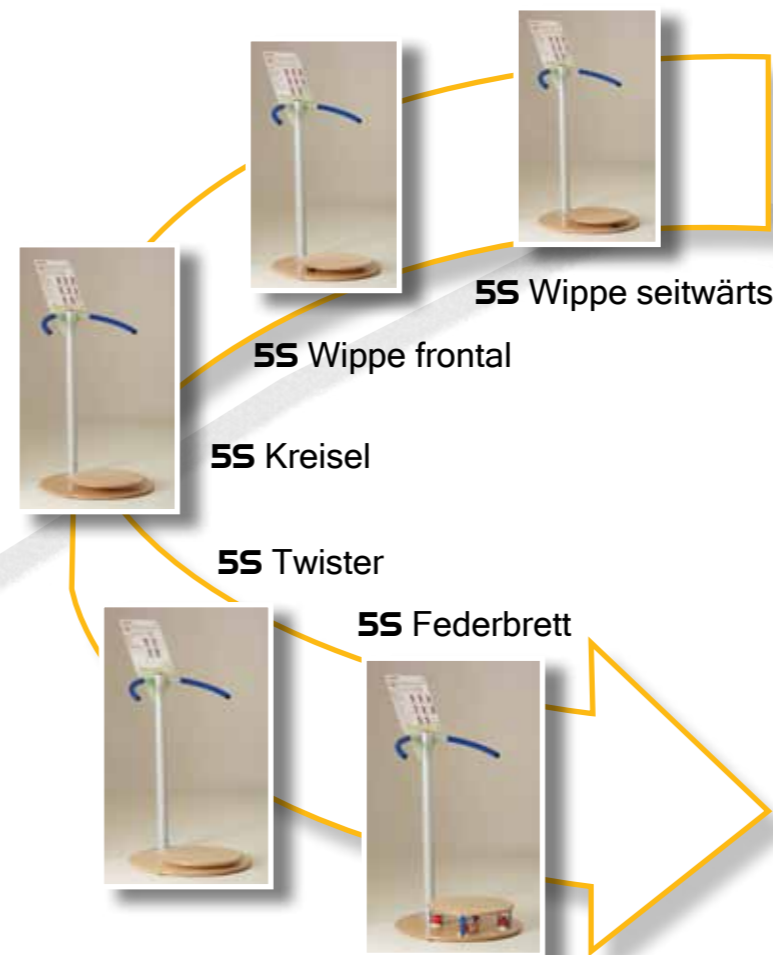
Wirkung:

- Stabilisierung
- Mobilisierung
- Reaktionstraining
- Reflextraining
- Koordination
- Haltungsschulung
- Kräftigung

Intelligent trainieren

Ganzheitlich:

- Gehirn
- Nervensystem
- Rumpf
- Bauch
- Rücken
- Beine



✓ **5S Parcours komplett**
(Art.-Nr. 653 290)

Ausführung:

Pro Station: LxBxH = ca. 100 x 75 x 150 cm, Standfläche ø 75 cm, Gewicht 16 kg, Übungstafel Aluminium, Stütze: Stahl Rundrohr 70 mm, pulverbeschichtet, silber.

Stationen einzeln:

- 653291 pedalo®-5S-Station Wippe seitwärts
- 653292 pedalo®-5S-Station Wippe frontal
- 653293 pedalo®-5S-Station Kreisel
- 653294 pedalo®-5S-Station Twister
- 653295 pedalo®-5S-Station Federbrett



F. KIRCHHOFF SYSTEMBAU GmbH, Münsingen

In Firmen bieten die einzelnen Stationen im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagement das notwendige Bewegungsangebot als Ausgleich zum Sitzen. Verspannungen werden somit vorgebeugt. Schaffen auch Sie Bewegungsangebote innerhalb Ihrer Büroräumlichkeiten. Der Parcours lässt sich dabei optimal einbinden. Verwandeln Sie Sitzecken, Flure und Besprechungsräume zu unauffälligen und doch präsenten Bewegungslandschaften. Bereits 5 Minuten aktive Bewegung zwischendurch steigert erheblich die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter, mit nachhaltiger Wirkung auf deren Gesundheit.

Empfohlen von:



Im Rahmen der Präventionskampagne



Der 5S-Koordinationsparcours wird im Rahmen der Kampagne „Denk an mich - Dein Rücken“ von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung DGUV und deren angeschlossenen Berufsgenossenschaften erfolgreich eingesetzt.