

Art.Nr. 3978506

pedalo®



Original Pedalo®

551001, 552001, 552101, 552401,
553011, 553600, 558001, 1853225

www.pedalo.de



Liebe Kundin, lieber Kunde,

Bewegung ist unser Element! Damit beschäftigen sich unsere Mitarbeiter seit über 50 Jahren mit dem Ziel, hochwertige Koordinationsgeräte für den täglichen Einsatz bei Spiel, Sport und Therapie anbieten zu können. Wir legen großen Wert auf Funktionalität und Langlebigkeit. Viele lieblos hergestellten Massenprodukte gehen „schnell kaputt“ und sind „nicht zu reparieren“. Wegwerfen und neu kaufen – ein Trend dieser Zeit, den wir unseren Kunden nicht zumuten wollen.

Qualität hat Tradition!

Wir haben sie noch, die soliden Produkte.

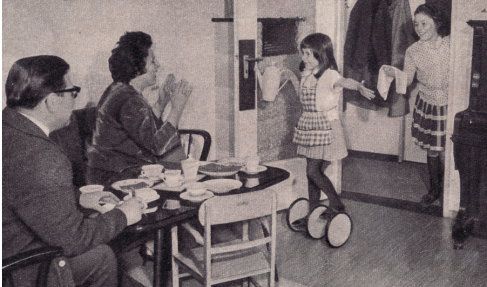
- Entwickelt mit Spaß und Freude und dem Wissen wie Bewegung funktioniert und wozu sie verhilft.
- Gefertigt in bewährter Tradition inmitten des Biosphärengebietes Schwäbische Alb.
- Unter Einsatz nachhaltiger und umweltfreundlicher Rohstoffe entstehen bei uns Produkte, die nachwachsen.

Unser Bestreben ist es und wird es immer sein, unseren treuen Kunden nur das Beste anzubieten. Ihre Anregungen sind daher unsere Herausforderungen für Qualität, die Zukunft hat.

Ihr Martin Moser (Geschäftsführer Holz-Hoerz GmbH)

1963

gaben drei Räder und zwei schmale Trittbretter den Startschuss für eine einmalige Firmen- und Erfolgsgeschichte. Die Rede ist vom einzigartigen Pedalo-Sport, welches ursprünglich als Spontanentwicklung für Therapiezwecke verwendet werden sollte. Schnell wandelte sich das Pedalo neben einem sinnvollen Therapiegerät auch zu einem Spiel-, Spaß- und Sportgerät für jedermann.



1970

stellte Erich Hoerz, der Entwickler des Pedalo fest, dass immer weniger Menschen mit dem Pedalo fahren konnten. Er führte dies auf mangelnde Bewegung von Kindesbeinen an zurück. In Anbetracht dieser Tatsache entwickelte er das leichter zu befahrende Pedalo-Classic.



1985

wurde speziell für den Therapiebereich das Pedalo-Reha „S“ gebaut. Es hilft Menschen mit Gleichgewichtsstörungen und in der Rehabilitation nach Verletzungen oder Schlaganfällen entscheidend bei der Wiederherstellung und Verbesserung der Leistungsfähigkeit.



Entwicklung, Herstellung & Vertrieb



Made in Germany

Holz-Hoerz steht seit 1963 mit Beginn der ersten Marke Pedalo für Qualitätsprodukte 100% Made in Germany. Dies garantiert dem Endverbraucher Produkte aus kontrollierter Fertigung unter Einhaltung höchster europäischer Sicherheitsrichtlinien. Gleichzeitig werden lange Transportwege vermieden und die Umwelt geschont.

- Gefertigt nach ökologischen Prinzipien mit Hölzern aus Wiederaufforstung
- Nachweislich frei von verbotenen Weichmachern
- Geprüfte Sicherheit
- Ausgereift in Technik durch 50 Jahre Know-How
- Stabil für Kinder und Erwachsene
- 5 Jahre Garantie und lebenslange Service- und Ersatzteilgarantie auf das Original-Pedalo
- Veränderbar im Schwierigkeitsgrad für Spiel, Sport und Therapie
- Hoher Spielwert und Nutzen
- Kombinierbar mit anderen Pedalo-Produkten



Qualitätsgarantie

Wir stellen hohe Anforderungen an die von uns gefertigten Produkte. Alle Spielgeräte müssen einen hohen Aufforderungscharakter besitzen, äußerst belastbar sein und eine lange Lebensdauer garantieren.

Unsere Pedalos tragen das GS-Siegel für geprüfte Sicherheit: Der TÜV Austria hat das Pedalo-Sport, das Pedalo-Classic und das Pedalo-Combi getestet und sie haben die Belastungs- und Schadstofftests in vollem Umfang bestanden.



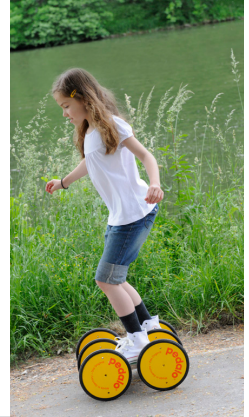
Ausgezeichnet mit dem Qualitätssiegel „Bewegte Innovation“

Das Qualitätssiegel „Bewegte Innovation“ des Würzburger Bewegungslabors InBuB wird auf entsprechend getesteten und positiv beurteilten Produkten angebracht. Es dient zur Bestimmung des Bewegungs-, Lern- und Spielwerts von Bewegungsgeräten. Original Pedalo sind gemäß der Spielzeugrichtlinie 2009/48EG hergestellt und tragen das CE-Zeichen. Sie sind auf Stabilität (EN 71-1) und Schadstoffe (EN 71-3) gemäß der Norm für Spielzeug geprüft. Sie sind somit bedenkenlos einsetzbar.

Bereits für Kinder ab 3 Jahren sind Pedalo eine tolle Herausforderung. Mit Spaß und Freude entwickelt sich ganz nebenbei ihre Motorik. Pedalo lassen sich wunderbar in viele Spiel- und Übungsformen mit Bällen oder Partnern integrieren. Dadurch tragen sie zu einem abwechslungsreichen Bewegungsangebot bei. Mit Pedalo wird Bewegung zum Thema und jedes Kind erlebt sie hautnah.

Motorische Lernziele:

- Erlernen des freien und selbständigen Fahrens
- Verbesserung der Balancier- und Gleichgewichtsfertigkeiten
- Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten und Entwicklung neuer Bewegungsfertigkeiten
- Fahren einer bestimmten Strecke (10 m) ohne Hilfe



Soziale Lernziele:

- Kooperativ miteinander arbeiten, gegenseitig Hilfestellung leisten und diese annehmen
- Rücksichtnahme lernen
- Einschätzung des eigenen Könnens und der Geschwindigkeit
- Erkenntnisse im Umgang mit anderen anwenden

Kognitive und affektiv-emotionale Lernziele:

- Kennenlernen und Einhalten von Regeln und Verhaltensweisen im Umgang mit anderen
- Kenntnisse erweitern und Ehrgeiz wecken
- Sicherheit und Selbstbewusstsein steigern



Pedalo in Spiel, Sport & Therapie

Pedalo-Produkte werden im Freizeit- und Leistungssport, bei Individual- und Teamsportarten für gezielte Übungssequenzen zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zur Optimierung der Handlungsschnelligkeit und Leistungssteigerung eingesetzt. Die sportliche Leistungsfähigkeit ist immer die Summe aller koordinativer Qualifikationen, die motorisch umgesetzt werden können.

Die Umsetzung korreliert mit den energetischen Ressourcen und dem Leistungsvermögen des Herz-Kreislaufsystems. Alle Faktoren der Leistungsfähigkeit sind durch Training verbesserbar.



Das Pedalo optimiert das gesamte Körperbewusstsein:

- Kombination der Bewegungssequenzen miteinander (Kopplungsfähigkeit)
- Reaktion auf komplexe Situationen und Bewegungsvorgänge (Reaktionsfähigkeit/Antizipationsfähigkeit/Umweltanpassungsfähigkeit)
- Reaktion innerhalb der räumlichen Gegebenheiten (Orientierungsfähigkeit)
- Zusammenspiel der Haltemuskulatur und Motorik (Gleichgewichtsfähigkeit = Vestibulärmotorik)

Darüber hinaus kräftigt Pedalo fahren die Unterschenkel- und Oberschenkelmuskulatur. Ist die Vestibulärmotorik verbessert, steigert sich die Leistungsfähigkeit in fast allen Sportarten. Je mehr das Pedalo-Training Stimulationen für das Gleichgewicht unterschiedlicher Sinne beinhaltet, desto sicherer und leistungsfähiger bewegt sich die Person.



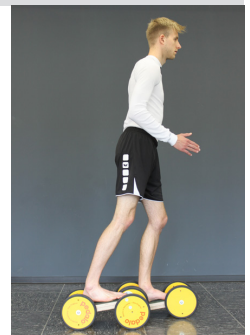
Das Pedalo ist bereits seit vielen Jahren in Reha-zentren und bei Therapeuten im Einsatz. Denn durch die unterschiedlichen Schwierigkeitsgrade, welche Pedalo bietet, ist eine ideale Anpassung an das Leistungsvermögen der Übenden möglich. Ob Erwachsene, Senioren oder Patienten, Pedalo hilft vielen Menschen zur Erhaltung und Wiedererlangung der Gesundheit, des Wohlbefindens und der Selbständigkeit.



Das Pedalo ist in der Physiotherapie vielseitig einsetzbar. Es eignet sich sowohl:

- In der Präventions- und Prophylaxentherapie z. B. zur Vorbeugung von Knie- und Hüfterkrankungen und Rückenschmerzen
- In der postoperativen Therapie von z. B. Knie- und Hüfttotalendoprothesen, Schenkelhalsfrakturen und Bandscheibenoperationen in der neurologischen Rehabilitation, wie z. B. nach Schlaganfall, bei Parkinson oder MS
- Im pädiatrischen Bereich auch als spielerisches Trainingsgerät

Durch das Training in der Physiotherapie mit dem Pedalo wird die rumpfaufrichtende und rumpfstabilisierende Muskulatur optimal gestärkt. Durch die alternierende Bewegung, die nötig ist, sich mit dem Pedalo fortzubewegen, werden sowohl die Oberschenkel- und Beckenmuskulatur, als auch die Waden gekräftigt.



Durch das stetige Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen wird außerdem die Koordination der Muskulatur untereinander geschult. Dadurch wird das Gleichgewicht trainiert und ein dynamisches Gangbild erreicht bzw. eine gesteigerte Gangsicherheit vermittelt. Die auf dem Pedalo geforderten Bewegungsabläufe fördern nicht nur die muskuläre Stabilität, sondern auch die Konzentration und somit auch die kognitive Entwicklung.



Die Klassiker

Pedalo sind der Klassiker in Kindergarten, Schule, Verein, Privat, bei Sport und Therapie. Sie verbessern spielerisch die Koordination, das Gleichgewicht und das Reaktionsvermögen. Optimal auf möglichst glatten Untergründen drinnen wie draußen.



Die Sondermodelle

Mit unseren Sondermodellen Slalom und Wawago erfüllen wir die vielseitigen Ansprüche unserer Pedalo-Anwender. Ob Kurven fahren oder Fahren mit wippenden Trittplätzen für mehr Beweglichkeit im Sprunggelenk.



Das Reha-Bar

Mit Barrenholmen ausgestattet, ist dieses Pedalo nach Verletzungen im Haltungsapparat, aber auch nach neurologischen Ausfällen ein wichtiges Hilfsmittel und Trainingsgerät zur Wiederherstellung der motorischen Fähigkeiten. Das Pedalo-Reha-Bar S kann aufgrund einzeln verschraubter Räder u. a. in der Standbreite durch zusätzliche Abstandshalter optimal an die Bedürfnisse von Therapeut und Patient angepasst werden.



Das Aqua

Pedalo-S Aqua stehen in erster Linie für therapeutische Anwendungen im Wasser zur Wiederherstellung der Mobilität, nach Verletzungen im Haltungsapparat zur Verfügung. In Badelandschaften bringen sie Spaß und Abwechslung.

Pedalo® System S

Das Pedalo-S-System zeichnet sich durch mit der Achse verschraubte Räder aus. Die Achse bietet erhöhte Stabilitätsreserven. Entwickelt für den Einsatz in Reha und Therapie bei:

Starken Gleichgewichtsstörungen, schwacher Beinmuskulatur, leichter Hemiplegie, leichter halbseitiger Lähmung nach Schlaganfall, nach Operationen vor allem im Knie- und Hüftbereich, für Spastiker auch ohne Stehfunktion, Rollstuhlfahrer mit Restkräften.



Pedalo® Sport

Im Freizeit- und Leistungssport ist das Pedalo-Sport wichtiger Bestandteil des Trainings zur Optimierung von Gleichgewicht, Reaktionsvermögen und der Haltungs- und Bewegungskoordination. Der Einsatz des Pedalo-Sport verbessert die Sprunggelenksstabilität sowie die Motorik.

- Ab 5 Jahren geeignet
- Drehbare Trittflächen von je 6x14 cm
- Belastbar bis 120 kg
- 37,5x22x22 cm
- Gewicht 2,8 kg
- Reifen schwarz (551001)
- Zubehör: Pedalo-Halteseil (556001-01)



Expertenmeinung

Das Pedalo-Sport ist ein bekanntes psychomotorisches Übungsgerät. Überall wo es angeboten wird, erzeugt das Pedalo-Sport Neugier, Interesse und das Bedürfnis, das Gerät spontan ausprobieren zu können. Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene finden gleichermaßen Gefallen an dieser Herausforderung. Kinder lernen das Fahren nicht von heute auf morgen. Immer wieder sollte das Pedalo-Sport m Sportunterricht und in der Bewegungspause zur Verfügung gestellt werden.

Es gibt eine Reihe von Kindern, die im freien Umgang mit diesem Spielgerät das Fahren nach einigen Versuchen problemlos erlernen; sie zeigen eine ungeheure Ausdauer. Es gibt aber auch Kinder, die nach anfänglichen Misserfolgen Hilfen eines Partners (Handhaltung) oder eines Hilfsgerätes (Stab) einfordern und erst dann ordentliche Erfolge erzielen. Meine Beobachtungen zeigen aber auch, dass die Kinder das Fahren vorwärts bevorzugen, das Fahren rückwärts sollte als weitere Herausforderung nicht vernachlässigt werden.

Alexander Butte, Sportpädagoge

Die Klassiker



Pedalo® Classic

Als Einstiegsgerät ist das Pedalo-Classic für Kinder und Erwachsene ideal. Das Pedalo-Classic ist ein Ganzkörpertrainingsgerät zur Verbesserung der Haltungs- und Bewegungskoordination. Das Fahren auf dem Pedalo simuliert das Gehen und fordert den fließenden Lastwechsel zwischen linkem und rechtem Bein. Infolge dessen verbessert sich das Reaktionsvermögen, die Beinachsenstabilität und somit die Gangsicherheit. Festhaltestützen können bei diesem Modell nicht angebaut werden.

- Ab 3 Jahren
- Trittflächen je 30x14 cm
- Belastbar bis 200 kg
- 44x37x22 cm
- Gewicht 6,2 kg
- Reifen schwarz (552001)
- Zubehör: Pedalo-Softpads (144056)
- Umbau zu zwei Pedalo-Sport möglich



Expertenmeinung

Das Pedalo-Classic fördert die koordinativen Fähigkeiten, die Wahrnehmungsfähigkeit und ist demzufolge hervorragend in der Bewegungsförderung einsetzbar. Durch das Fahren mit Hilfestellung in gemeinsamer Absprache und insbesondere im Spiel miteinander wird zudem das Sozialverhalten positiv beeinflusst.

Mit dem Pedalo-Classic kann man fast überall - auf glatten Oberflächen - fahren: Man fährt in der Turnhalle während des Sportunterrichts, auf dem Schulhof in der „Aktiven Pause“ oder auch in der Freizeit zu Hause, in der Wohnung oder auf dem Gehweg. Mit etwas Übung können auch Steigungen und Gefälle bewältigt werden.

Alexander Butte, Sportpädagoge



Pedalo® Combi

Das Pedalo-Combi bietet Platz für 2 Personen und ermöglicht somit Tandemübungen durchzuführen. Partnerübungen erhöhen den Schwierigkeitsgrad und bedürfen der Bewegungsabstimmung. Dies fördert wiederum den Teamgeist, die Kommunikation und verlangt äußerste Konzentration. Festhaltestützen können angebaut werden.

- Ab 3 Jahren
- Trittflächen je 60x14 cm
- Belastbar bis ca. 200 kg
- 64x7,5x22 cm
- Gewicht 7,7 kg
- Reifen schwarz (552101)
- Zubehör: Pedalo-Festhaltestützen (20090000) und Pedalo-Softpads (144056)

Mit dem Pedalo-Combi lassen sich Übungsvarianten durchführen, bei denen sich die Fahrer stets aufs Neue aufeinander einstellen müssen.

Beispielsweise das Fahren Rücken an Rücken, gegenüber oder beide in Fahrtrichtung.



Die Klassiker



Pedalo® Family

Spaß, Faszination und Abwechslung von Klein bis Groß. Ein Pausenspielgerät für Schulhöfe und Kindergärten, das gleich ganze Gruppen bis zu 4 Personen motiviert, sich zu bewegen. Anpassung, Abstimmung und Integration zueinander und miteinander sind hier besonders gefragt.

- Ab ca. 3 Jahren
- Trittflächen je 100x14 cm
- Inkl. Festhaltestützen starr (20090000)
- Belastbar bis ca. 200 kg
- 104x37,5x22 cm (ohne Festhaltestützen)
- Gewicht 13,8 kg
- Reifen Schwarz (553011)



Das Fahren zu Zweit, zu Dritt oder gar zu Viert erfordert ein hohes Maß an Aufmerksamkeit und Rücksichtnahme. Jede Aktion eines Einzelnen hat die Reaktion der Mitfahrer zur Folge. Jeder muss sich fortlaufend auf die Mitfahrenden einlassen und verlassen können. Je besser das Team harmonisiert, um so gleichmäßiger ist der Rhythmus, der gefahren wird. Gerade zum Anfahren und Abbremsen ist die Kommunikation sehr wichtig. Hier zeigt sich sehr schnell die soziale Kompetenz und wie gut sich der Einzelne in das Team einbringen kann. Die Festhaltestützen bieten den Übenden Sicherheit.



Pedalo® Reha-Bar S

Dieses Pedalo ist in seiner Ausstattung optimal an die Anforderungen der Therapie und des Seniorensports angepasst. Es ist sehr stabil und bietet durch integrierte Abstandshalter zwischen den Rädern sowie durch die langen Barrenstangen zum Festhalten einen sehr sicheren Stand.

- Trittflächen je 100x14 cm
- Belastbar bis ca. 280 kg
- 104x45x75-115 cm (mit Festhaltestützen)
- Gewicht 21,5 kg
- Reifen grau (18553225)
- Zubehör: Pedalo-Softpads (144056)



Das Aqua



Pedalo® Classic S Aqua

Das Pedalo-S Aqua findet seine Anwendung in der Bewegungstherapie im bauchtiefen Wasser zur Gleichgewichts- und Reaktionsschulung, Stabilisierung und Mobilisierung des Bewegungsapparates, vor allem der Beine und des unteren Rückens bei Patienten mit Arthrose im Hüft- und Kniebereich sowie bei Sportlern nach Verletzungen. Mit Hilfe des Pedalo-S Aqua kann somit eine sinnvolle Bewegungstherapie bei gleichzeitiger Entlastung des Bewegungsapparates im Wasser durchgeführt werden.

- Antirutsch-Tritflächen je 30x14 cm
- Tritflächen aus PVC, mit Edelstahlachsen
- 43x37,5x22 cm
- Gewicht 8,5 kg
- Reifen blau (552401)

Expertenmeinung

Das Aqua-Pedalo fahren im Wasser ist mehr als nur ein Freizeitvergnügen, das sehr viel Spaß bereitet.

Das Fahren im Wasser bietet vor allem sturzgefährdeten Senioren und Rehapatienten den Vorteil, dass die Bewegungsausführung unter Entlastung der Gelenke und somit schonend, sturzfrei und gefahrlos stattfinden kann. Daher wird das Aqua-Pedalo gerne in der Therapie nach Sprunggelenksverletzungen, Kreuzbandverletzungen, Knie- und Hüftoperationen, Bandscheibenproblematiken und bei Rheumapatienten zur Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit eingesetzt.

Die Haltungs- und Bewegungsmuskulatur wird koordiniert und der rhythmischen Hoch-Tief-Bewegung des Gehens durch das ständige Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung angepasst. Das Aqua-Pedalo bringt Abwechslung in Sturzprophylaxe und Rehatraining.

Annette Jacoby (Sportlehrerin, Aqua Trainerin, Dozentin für Gesundheitssport im Bewegungsraum Wasser)



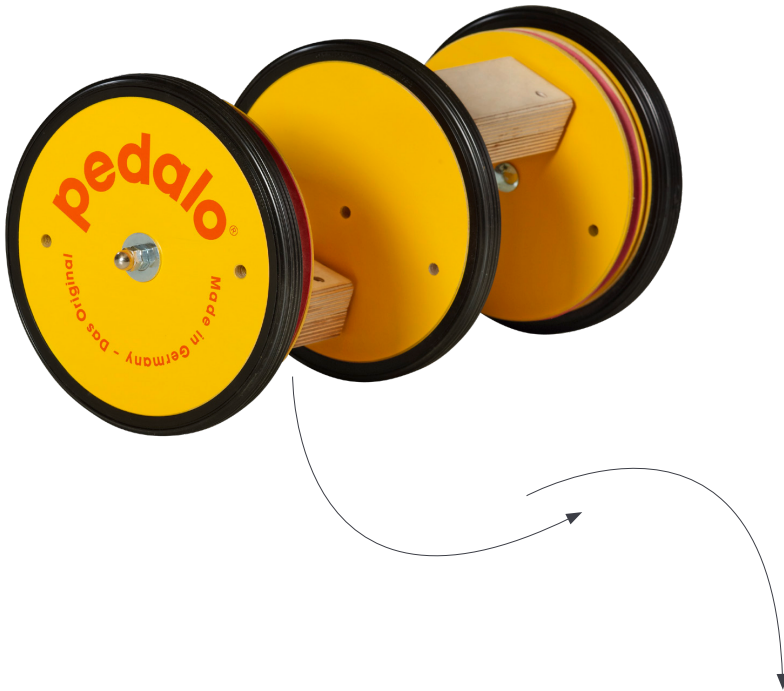
Pedalo® Wawago

Das Fahren mit dem Pedalo-Wawago ist ein völlig anderes Bewegungsgefühl. Je nach Stehposition bewegen sich die Fußspitze oder Ferse zusätzlich auf- und abwärts. Wie beim natürlichen Gehen werden dadurch die Fußgelenke mobilisiert. Zusätzlich führt dies zu einem An- und Entspannen der Waden- und Schienbeinmuskulatur. Dieser Effekt wird in der Hocke verstärkt. Klappt man die Trittfläche in Verlängerung um, so erfährt man in Schrittstellung (ähnlich einer Telemarklandung beim Skispringen) einen völlig neuen Bewegungsablauf. In Therapie und Rehabilitation bewirkt das Pedalo-Wawago eine Prävention vor Venenleiden sowie ein Auftrainieren der Rückenmuskulatur durch asymmetrische Reize (bei neurologischen Problemen).

- Ab 6 Jahren
- Trittsflächen je 36x14 cm
- Belastbar bis ca. 150 kg
- 52x42x22 cm
- Gewicht 10,0 kg
- Reifen schwarz (558001)



Die Sondermodelle



Pedalo® Slalom

Das einzige Pedalo mit dem man Kurven fahren kann. Durch individuelle Feststellung der an sich frei drehbaren zusätzlich aufgedoppelten Räder, lässt sich die Lenkfähigkeit vom nur Geradeausfahren bis zum Kurvenfahren verstellen. Das Kurvenfahren wird entweder durch Oberkörperschwung oder durch Fixierung des Oberkörpers und Drehimpuls in der Hüfte eingeleitet. Als Trainingsgerät wird es bevorzugt von Skifahrern und Skateboardfahrern eingesetzt. Vorwärts - rückwärts - slalom - auf der Stelle im Kreis - links herum - rechts herum.

- Ab 7 Jahren
- Drehbare Trittflächen von je 6x14 cm
- Belastbar bis 100 kg
- 46x22x22 cm
- Gewicht 3,6 kg
- Reifen schwarz (553600)
- Zubehör: Pedalo-Halteseil (556001-01)

Besondere Anlässe benötigen besondere Produkte:

Auf Wunsch fertigen wir Ihnen das besondere Pedalo für Ihre Veranstaltung oder für Ihren individuellen Einsatzbereich. Kontaktieren Sie uns, wir beraten Sie gerne.



Das längste Pedalo der Welt

Mehr als 20 Personen donnern im Gleichschritt über den Asphalt. Eine koordinative Meisterleistung aller Beteiligten! Hat das Pedalo erst mal Fahrt aufgenommen, kann sich der Einzelne dem Spektakel nicht mehr entziehen. Nur die klare Ansage und das gemeinsame Handeln bringen den Zug wieder zum Stillstand.



Reit-Pedalo®

Fahren im Sitzen mobilisiert den ganzen Körper! Nur durch ständiges Be- und Entlasten von Beinen und Oberkörper kommt das Reit-Pedalo in Bewegung. Dieses Pedalo bringt Sie nicht nur in Bewegung, sondern es sorgt auch für viel Lachen. Es wird häufig auch als therapeutisches Übungsgerät nachgefragt.



Übungen mit dem Pedalo



Die ersten Versuche

- Stets auf das tiefe Standbrett zuerst aufsteigen.
- Anfänger nehmen zu Beginn mit den Augen einen Fixpunkt in Augenhöhe auf und fahren auf diesen zu.
- Das Körpergewicht gleichmäßig fließend von Bein zu Bein übertragen.
- Wir empfehlen für Anfänger mit festem Schuhwerk zu trainieren.



Übungshilfen

- Fahren mit Partner (Partner reicht die Hände).
- Fahren an der Wand entlang.
- Fahren mit Hilfe der Festhalteseile (Befestigung an Pedalo).
- Fahren mit Festhaltstützen (z. B. bei Senioren oder bei Menschen mit Behinderungen).
- Fahren zwischen Sprungkästen.
- Fahren im Barren oder am Barren entlang.
- Fahren mit Stelzen oder Langlaufstöcke.
- Fahren und dabei von Kletterseil zu Kletterseil hangeln (Sporthalle).

Fahrübungen

- Vorwärtsfahren und Rückwärtsfahren.
- Fahren und dabei die Blickrichtungen verändern nach vorne, zur Seite links, zur Seite rechts, nach oben, dabei Augen schließen und konzentriert weiterfahren.
- Fahren zu einem Zielpunkt in maximaler Geschwindigkeit mit spontanem Abbremsen.
- Fahren zu einem Zielpunkt mit geschlossenen Augen und diesen möglichst nahe erreichen.
- Sich in der tiefen Hocke fort bewegen.
- Bergauf / bergab fahren.
- Fahren über Bodenmatte.
- Die Füße sind auf das Gerät aufgestellt, die Körperpervorderseite zeigt zur Decke.



Fahren mit Sandsäckchen

- Ein Sand-/Linsen- oder Bohnensäckchen wird auf dem Kopf, Schulter, Handrücken balanciert.
- Sandsäckchen hochwerfen und fangen, dabei weiter fahren.
- Sandsäckchen von A nach B im Staffelspiel transportieren.
- Sandsäckchen von Start in einen Eimer transportieren: Der Fahrer kann selbst entscheiden aus welcher Entfernung er das Sandsäckchen wirft. Danach schnell zurück zum Start um das nächste Sandsäckchen aufzunehmen.

Variante: Fahren mit Kegeln

- Kegel werden auf die Trittfläche gestellt und müssen von A nach B transportiert werden.



Übungen mit dem Pedalo



Übungen mit dem Hula-Hoop-Reifen

- Reifen im Hula-Hoop um die Hüfte kreisen lassen.
- Es werden Reifen am Arm gekreist. Zu Beginn einer, dann einer pro Arm oder mehrere an einem oder beiden Armen.
- Vorwärts und rückwärts fahren.



Übungen mit Tischtennisschläger (TT)

Stets im Rhythmus fahrend, dabei:

- TT-Ball auf TT-Schläger balancieren.
- TT-Ball auf TT-Schläger springen lassen.
- Übungen wiederholen mit je einem Schläger pro Hand.
- Fußball/Handball auf TT-Schläger jonglieren, rückpassen.



Übungen mit dem Ball

Stets im Rhythmus vorwärts und rückwärts fahren. Dabei:

- Ball prellen (linke Hand, rechte Hand).
- Ball stets gegen Wand werfen und fangen, den Abstand zur Wand verändern.
- Einwurf über den Kopf gegen Wand.
- Zielwurf in Basketballkorb, Tor, Sprungkasten, Reifen...
- Ball um die Hüfte kreisen.
- Ball im Vorbeifahren in einen Eimer fallen lassen oder auf Tischhöhe ablegen/aufnehmen.

Jonglieren

- Jonglieren von Bällen und Tüchern

Übungen mit dem Ball und Partner

Pedalo fahren und dabei den Ball:

- Zuwerfen/fangen direkt zum Partner.
- Zuwerfen/fangen indirekt über Boden.
- Zuwerfen/fangen mit einer Hand.
- Einwerfen über den Kopf zum Partner.
- Per Kopfball zurückköpfen.
- Rückpassspiel mit Fuß (Standbein ist dabei immer das Bein auf der unteren Trittfläche).
- Pritschen und baggern (Volleyball).



Übungen mit zusätzlichem Rollbrett

- Kniend oder liegend auf Rollbrett und das Pedalo als Antrieb mit den Händen verwenden.
- Stehend auf dem Pedalo und dabei den Partner auf dem Rollbrett mit Hilfe eines Seiles ziehen.

Partnerübungen auf jeweils einem Pedalo

- Beide Partner fahren und halten sich dabei fest: Nebeneinander, hintereinander.
- Zueinander stehend einen Gymnastikball zwischen den einander zugestreckten Händen einklemmen (nicht festhalten, nur mit Druck arbeiten).
- Fahren und sich gegenseitig an 2 Stäben festhalten.
- Zwischen den Stäben einen Ball einklemmen und transportieren.



Weitere Übungen

- Jeder Partner ist jeweils nur mit einem Bein auf einer Trittfläche des Pedalo. Jetzt versuchen durch abwechselndes Drücken das Pedalo zu bewegen.
- Zeitfahren auf 10 m.
- Staffellauf.
- Von Pedalo auf Pedalo umsteigen. Anfahren, umsteigen, weiterfahren. Auch als Staffelwettbewerb umsetzbar.

Übungen mit dem Pedalo



Fahren mit Widerstandsband für mehr Haltungsstabilität

Die Enden des Bandes werden von einem Partner gehalten oder an einer Wandhalterung fest gebunden.

Das Band liegt um des Fahrers Hüfte:

- Gegen den stärker werdenden Widerstand vorwärts fahren und dann wieder nachgebend rückwärts fahren.
- Gegen den stärker werdenden Widerstand rückwärts fahren und dann wieder nachgebend vorwärts fahren.
- Von der Seite kommenden Widerstand ausgleichen. Von links /rechts (Partner läuft nebenher). Zugspehnung kann variiert werden.

Das Band wird in der Mitte von einem Partner gehalten oder an einer Wandhalterung fixiert. Der Fahrer hält das Band an den Enden fest:

- Arme in gegenläufiger Bewegung zu den Beinen schwingen.
- Gegen den stärker werdenden Widerstand vorwärts fahren und dann wieder nachgebend rückwärts fahren.
- Gegen den stärker werdenden Widerstand rückwärts fahren und dann wieder nachgebend vorwärts fahren.
- Stehend auf dem Pedalo und dabei den Partner auf dem Rollbrett mit Hilfe eines Seiles ziehen.



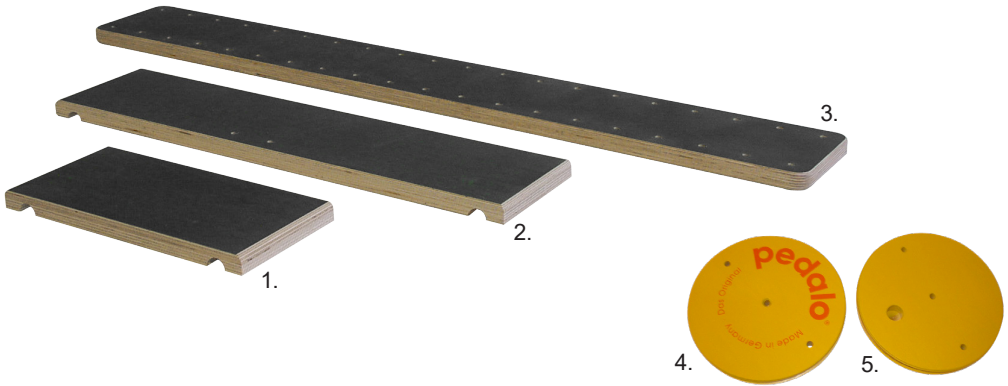
Balanceübungen

Balancieren, dabei die Trittflächen...

- Auf gleicher Höhe halten.
- Gegeneinander minimal auf und ab bewegen (mit der Balance spielen).
- Grundstellung so verändern, dass erst der rechte Fuß und dann der linke Fuß vorne ist. Position jeweils einige Sekunden einfrieren.
- Rhythmisierung: Zunächst 1 Pedalumdrehung vor, dann zurück fahren. Dann 2 Pedalumdrehungen vor und zurück fahren, dann 3 Umdrehungen...

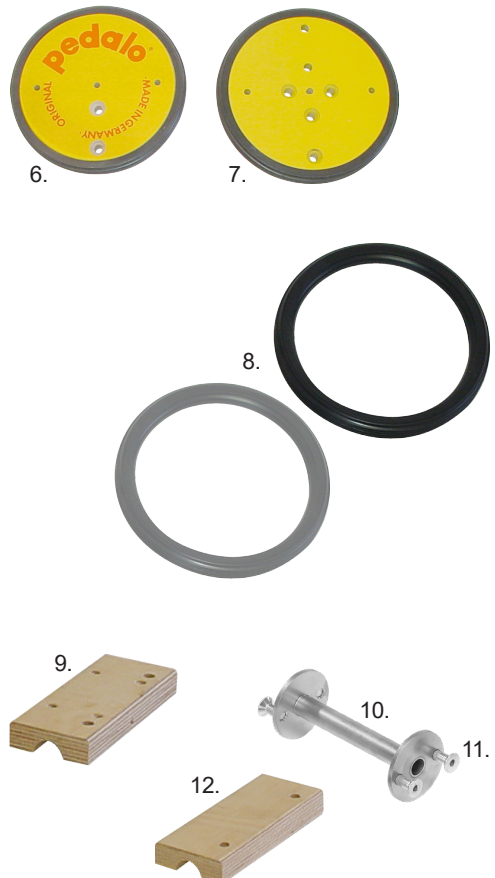
Weitere Ersatzteile per Anfrage an info@pedalo.de

DE



Original Pedalo® System

1. Trittbrett 30x14,5 cm für Pedalo-Classic (511030)
2. Trittbrett 60x14,5 cm für Pedalo-Combi (511036)
3. Trittbrett 100x14,5 cm für Pedalo-Family, -Reha und -Barren (511038)
4. Rad außen, 22 cm mit Siebdruck „Pedalo“, ohne Reifen für Classic Line (511001)
5. Rad innen, 22 cm ohne Siebdruck, ohne Reifen für Classic Line (511002)
6. Rad außen, 22 cm mit Siebdruck „Pedalo“ inkl. Reifen grau für Reha-Bar S (520016)
7. Rad innen 22 cm ohne Siebdruck inkl. Reifen grau, für Reha-Bar S (520248)
8. PVC-Reifen 22 cm, frei von Weichmachern, schwarz (513001); grau (513006-01)
9. Trittschale unten 6x14,5 cm (511028) - als Ersatzteil, wenn die Achse durch Abnutzung zu viel Spiel hat. Schrauben werden übernommen
10. Achse schraubbar exzentrisch, Flansch (M10), verzinkt, 157,5x21 mm (512020)
11. Schrauben für Achse (bei gummibereiteten Pedalo-S) 4 Stück pro Achse (512110)
12. Trittschale oben 6x14,5 cm für Pedalo-Sport (511029) - bei Umbau von 1 Pedalo-Classic in 2 Pedalo-Sport werden 4 Stück benötigt



Allgemeine Hinweise

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen 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! Verpackungen sind nicht Bestandteil der Artikel und müssen vor dem Einsatz entsorgt werden. Plastiktüten und Plastikfolien gehören nicht in die Hände von Babys und Kleinkindern - Erstickungsgefahr!

Achtung! Auch wenn es sich unter anderem um ein Spielgerät für Kinder handelt, muss der Zusammenbau immer von einem Erwachsenen durchgeführt oder beaufsichtigt werden.

Achtung! Das Pedalo ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritte 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. Das Pedalo nicht im Straßenverkehr oder auf öffentlichen Verkehrswegen verwenden.

Benutzen Sie das Pedalo ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung (sowie eventuell weiteren dem Produkt beiliegenden Produktinformationen oder Produktaufbauleitungen) beschriebenen Verwendungszwecke.

Besteigen Sie das Pedalo immer zuerst auf dem unteren Trittbrett! Es ist darauf zu achten, dass die Füße nicht von den Trittbrettern rutschen.

Nur auf ebenem Gelände mit glattem festem Belag verwenden. Beim Tragen des Pedalo niemals zwischen die Trittbretter greifen – KLEMMGEFAHR!

Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen. Verschlossene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.

Geölte oder lackierte Teile können feucht abgewischt werden.

Gerät vor Nässe und starker Feuchtigkeit schützen. Nur in trockenen Räumen aufbewahren. Etwaige Aufbewahrung in kleineren Räumen, Containern, Behältern und dergleichen, nur in vollständig trockenem Zustand um Beschädigungen des Holzes und daraus evtl. resultierende Beeinträchtigungen der Funktionalität zu vermeiden.

Zusätzliche Hinweise für Pedalo Aqua-Line: Nur in Schwimmbecken in dafür ausgewiesenen Flächen mit flachem Wasser und unter Aufsicht von Erwachsenen verwenden.



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



Dear customers,

movement is our element! Our employees occupy since nearly 50 years with the aim to extend to you high quality coordination devices for the daily use in play, sports and therapy. In many loveless produced mass products, the properties functionality and longevity are replaced by “fast broken” and “not repairable”. Throw away and buy something new – a trend of this time which we don’t expect of our customers.

Quality is a tradition!

We still have them – the solid products.

- Designed with fun and joy and the knowledge of how movement works and for what it helps.

- Made in established tradition in the middle of biosphere territory Swabian Alb.
- Using long lasting and environment-friendly raw materials, we are producing products which “grow again”.

It was our aim in the past and always will be it in the future to offer our loyal customers only the best. Therefore, your suggestions are always very welcome and are seen as our challenges for a quality which is maintained in the future.

Ihr Martin Moser (Managing director Holz-Hoerz GmbH)

The beginning of the traditional brand



In 1963

three wheels and two narrow foot boards were the starting signal for an unique company and success story, as it turned out later. We are talking about the unique Pedalo-Sport, which should be used originally as a spontaneous development for therapeutic purposes. Apart from a meaningful therapy device, the Pedalo quickly changed into a play, sports and fun device for everyone.



In 1970

Erich Hoerz, developer of the Pedalo, noticed that many humans were no more able to ride the Pedalo right away. Their balance seems to be getting worse. Therefore, he developed the Pedalo-Classic with longer, not turning platforms and six wheels, which is much easier on the level of difficulty.



In 1985

the Pedalo-Reha ‚S‘ was the next following Pedalo version. Developed especially for the therapy application, it helps those with balance disorders and in rehabilitation after injuries or strokes to recover and improve their capacity.

Development, production and distribution

Made in Germany

Since 1963 from the start of the first brand Pedalo, the company Holz-Hoerz stands for quality products which are 100 % made in Germany. This assures the consumer to get safe products from controlled manufacturing in observance of the highest European safety standards. At the same time we avoid long transport routes to protect environment.

- Made to ecological principles with wood of reforestation
- Proven to be free of prohibited plasticizers
- Tested safety
- Sophisticated in specification and application with 50 years of know-how
- Very stable for children and adults
- 5 years guaranty and lifetime replacement guarantee on the Original-Pedalo
- Difficulty degree alterable for play, sports and therapy
- High gaming value and benefit
- Combinable with other Pedalo-products



Quality warranty

We have high requirements for our products. All products have to motivate young and old as well as people with and without disabilities. All products need to have a high load capacity and a long life expectancy. Our Pedalo-products bear the GS-seal for proven safety. Pedalo-Sport, Pedalo-Classic and Pedalo-Combi have been tested by TÜV Austria and fully comply in load and pollutant test.

Awarded the quality seal 'Bewegte Innovation'

The 'Bewegte Innovation' quality seal of the Würzburg-based movement laboratory InBuB is affixed to appropriately tested and positively assessed products. It is used to determine the movement, learning and play value of movement equipment. Original Pedalo are manufactured in accordance with the Toy Directive 2009/48EG and bear the CE mark. They are tested for stability (EN 71-1) and harmful substances (EN 71-3) in accordance with the standard for toys. They can therefore be used without hesitation.



Pedalo in play, sports & therapy

Already for children from three years, Pedalo are a great challenge full of fun and joy. Besides, they develop their motor skills. Pedalo-products are wonderful to combine with many play and exercise forms. Integrated in ball or partner games, they offer many activities, both indoors and out. Therefore, they contribute to a diversified movement program. With Pedalo, movement is in children's mind and they are really close to it.

Motor objectives:

- Learning of free and auto-nomous Pedalo riding
- Improvement of balance skills
- Expansion of coordinative capacities and development of new movement skills
- Riding the Pedalo for a 10 m distance without any support



Social learning objectives:

- Working cooperatively, offer help one another and also accept the offered assistance
- Learning of consideration
- Rating the own ability and speed
- Applying knowledge in dealing with other persons

Cognitive and affective learning objectives:

- Learning and accepting rules in dealing with others
- Extending knowledge and encourage ambition
- Enhancing safety and self-confidence



Pedalo in play, sports & therapy

Pedalo-products are used for specific exercise sequences in leisure and competitive sports such as soccer, handball, ski jumping, fitness training, golf, volleyball to improve the coordinative skills and to optimize the quickness of action/reaction as well as the performance. Athlete's ability to perform in sports is always the sum of his own coordinative skills which he is able to carry out exactly when needed.

NE

The implementation correlates with the energetic resources and the capacity of the cardiovascular system. All factors of performance ability may be improved through training.



The Pedalo optimizes the total body awareness:

- Interactive combination of movement sequences (capability to couple)
- Response on complex situations and movement pro-cesses (responsiveness/ anticipation/ability to adapt)
- Response within spatial conditions (spatial orientation skills)
- Interaction of the postural musculature and motor function (ability to balance = vestibular motor function)

Moreover, it strengthens the upper and lower leg musculature. With an improved vestibular motor coordination, the performance in nearly all kind of sports is increased. The more the training with Pedalo includes different sense stimulations onto the balance, the more safe and efficient the practitioner is going to move.



Pedalo in play, sports & therapy

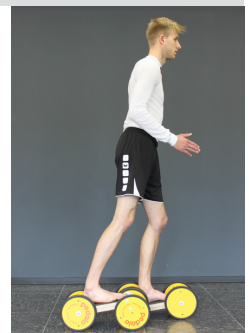
Since many years the Pedalo is used from therapists in their own practice as well as in rehabilitation and physiotherapy clinics. Through different de-grees in difficulty, Pedalo offers an ideal possibility to adapt on user's current performance capacity. No matter if adults, senior citizens or patients, Pedalo helps many people to maintain and regain their health, well-beeing and independence.



Pedalo is multi-usable in physiotherapy. It is ideally used in:

- Prophylaxis therapy to prevent injuries in knee or hip area and back pain
- In post-operative therapy of e. g. knee- and total hip endo-protheses (TePs), femoral neck fractures and disk surgeries
- In neurological rehabilitation such as after stroke, Par-kinson, MS
- In pediatrics as training device in a playful way

In physiotherapy it is particularly used in standing position, whereby the trunk erecting and stabilizing muscles are optimally strengthened. To ride Pedalo you need to carry out an alternating steady movement with which the thigh and pelvic muscles as well as the calves are strengthened.



This constant interplay of different muscle groups trains the interactive muscle coordination. Thus, the balance is trained and a dynamic walking movement, respectively an increased feeling of safety when walking or moving in general is imparted. The requested movement sequences when riding Pedalo, foster not only the muscle stability, but also the concentration. Therefore, the cognitive development. Training with Pedalo offers a new movement feeling to the patients and let them feel fun and joy when moving.

The classics

Pedalo are the classics in kindergarten, school, clubs, private use, in sports and therapy. In a playful way they improve coordination, balance and responsiveness. Best quality designed for a daily use with children and adults. Ideally used on even surface as possible, either indoors or outdoors.



The specials

With our special line we meet the manifold requirements of our Pedalo-users. Whether if slalom or riding with seesawing foot plates to get more mobility in the ankle joint.



The Aqua

Pedalo-SAqua are mainly meant for therapeutic applications in water in order to regain the mobility after injuries in locomotor system. Used for play in public pools (in assigned areas) Pedalo-Aqua brings fun and variety.

The Reha-Bar

Featured with side bars, these Pedalo is important aid to regain lost motor abilities after injuries in postural system but also after neurological deficiencies. Due to the individually screwed wheels the Pedalo-Reha-Bar S allows an optimal adjusting on patient's individual needs by additional mounted spacers.



Pedalo® System S

Pedalo S series is characterized by wheels bolted to the axle. The axle provides increased reserves of stability. Designed for use in rehab and therapy for:

severe balance disorders, weak leg muscles, mild hemiplegia, mild hemiplegia after stroke, after surgery especially in the knee and hip area, for spastics even without standing function, wheelchair users with residual strength.

The classics



Pedalo® Sport

In leisure and competitive sports the Pedalo-Sport is an important part of training for the optimization of balance, reflexes, posture and movement coordination. Using Pedalo-Sport improves the ankle joint stability and motor ability.

- For ages 5 and up
- Freely rotating foot plates of 6x14 cm each
- Load capacity 120 kg
- 37.5x22x22 cm
- Weight 2.8 kg
- Tires black (551001)
- Accessory: Pedalo-Support Rope (556001-01)

Expert opinion

The Pedalo-Sport is a well-known psychomotor exercise equipment. Where ever you see it, it generates immediately interest, curiosity and the needs to try it right now spontaneously. All age groups likewise enjoy this challenge. Children do not learn riding a Pedalo-Sport at short, it should be continually provided in sports lessons or breaks at schools etc.

Often when the Pedalo-Sport is at free disposal, a couple of children are showing an enormous perseverance and are able to ride only after a few attempts. Whereas others, after initial failures, only achieve notable successes after required support by a partner or with the aid of a rod for example.

My experiences have shown that children prefer to ride forwards, but riding backwards presents a further challenge which should not be neglected particularly.

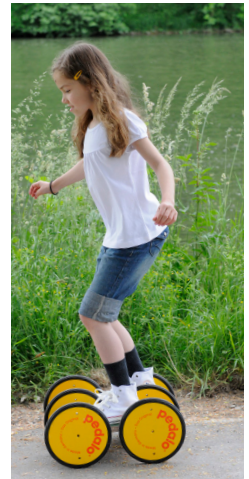
Alexander Butte, sports teacher



Pedalo® Classic

The Pedalo-Classic is the ideal entry-level model for children and adults. The Pedalo-Classic is equipment that trains the entire body to improve posture and movement coordination. Riding on a Pedalo simulates walking and requires the fluent load change between left and right leg. As a result, the responsiveness, the leg axis stability and thus the safe walking are improved. Support bars can not be attached to this model.

- For age 3 and up
- Foot plates of 30x14 cm each
- Load capacity approx. 200 kg
- 44x37x22 cm
- Weight 6.2 kg
- Tires black (552001)
- Accessory: Pedalo-Foot Pads (144056)
- Conversion into 2 pcs Pedalo-Sport possible



Expert opinion

The Pedalo-Classic fosters the coordinative and perceptual skills and is excellently suited to promote mobility and physical activity. Riding Pedalo with helping, coordinating and arranging among each other and especially playing together, all these have positive effect on social behaviour.

With a Pedalo-Classic you can ride nearly everywhere: At school you ride during sports education in gyms or in the schoolyard during a break. In the leisure time you do at home in the house or outdoors on the footpath. Even there are slight steep and slopes, with a little practice this will be mastered as well.

Alexander Butte, sports teacher

The classics



Pedalo® Combi

This Pedalo provides space for 2 people. Therefore, it allows tandem exercises. Partner exercises have a higher difficulty level, need closer coordination and foster the team spirit. To execute the tasks, extreme concentration is required.

- For ages 3 and up
- Foot plates of 60x14 cm each
- Load capacity approx. 200 kg
- 64x37.5x22 cm
- Weight 7.7 kg
- Tires black (552101)
- Accessories: Pedalo-Support Bar (20090000) and Pedalo-Foot Pads (144056)

By using the Pedalo-Combi the partners are faced with new challenges and need quickly adapt to changing circumstances.

Such as riding back to back, face to face or both in the same direction.



Pedalo® Family

Fun, excitement and variety. A pause game device for play-grounds and kindergarten, which motivates groups of up to four people to move. Assimilation, coordination, alignment and integration to each other and with each other are particularly demanded in this case. The two support bars are included for additional stability and safety.

- For age 3 and up
- Foot plates of 100x14 cm each
- Incl. Support Bars Fixed (20090000)
- Load capacity approx. 200 kg
- 104x37.5x22 cm (w/o support bars)
- Weight 13.8 kg
- Tires black (553011)

Riding as a pair or in groups of three or four, requires high attentiveness and consideration of the others. Each individual activity is followed by reaction of the others. The better the team, the better the riding rhythm. Particularly to start and stop riding, a good communication is required. The individual's social and communicative competencies and team-work ability is shown soon.



The Reha



Pedalo® Reha-Bar S

The special features of this Pedalo are specifically designed for requirements of therapy and senior citizens' sport. It is very stable. Through added spacers between the wheels, as well as through the long adjustable telescopic support bars (including two side bars), it provides a broader and more secure standing area.

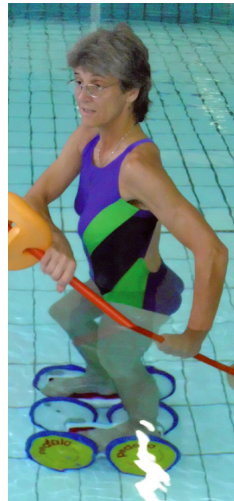
- Foot plates of 100x14 cm
- Load capacity approx. 280 kg
- 104x45x75-115 cm (with support bars)
- Weight 21.5 kg
- Tires grey (18553225)
- Accessory: Pedalo-Foot Pads (144056)



Pedalo® Classic S Aqua

The Pedalo-S Aqua is used in hydro therapy to treat balance dysfunctions and responsiveness, to stabilize and mobilize the loco motor system especially that of the legs and the lower back in patients with arthrosis in knee or hip area. With athletes after injuries. With the help of Pedalo-S Aqua a reasonable hydrotherapy with simultaneous relieving of musculoskeletal system can be done.

- Anti-slip foot plates of 30x14 cm each
- PVC foot plates, stainless steel axles
- 43x37.5x22 cm
- Weight 8.5 kg
- Tires blue (552401)



Expert opinion

Aqua pedalo riding in water is more than just a leisure activity that is a lot of fun. Riding in the water offers the advantage, especially for seniors and rehabilitation patients who are at risk of falling, that the movement can be performed while relieving the joints and thus gently, fall-free and without danger. Therefore, the Aqua-Pedalo is often used in therapy after ankle injuries, cruciate ligament injuries, knee and hip operations, intervertebral disc problems and for rheumatism patients to improve balance, coordination and mobility.

The postural and locomotor muscles are coordinated and adapted to the rhythmic high-low movement of walking through the constant interplay between tension and relaxation.

The Aqua-Pedalo adds variety to fall prevention and rehabilitation training.

Annette Jacoby (sports teacher, aqua trainer, lecturer for health sports in the movement space water)

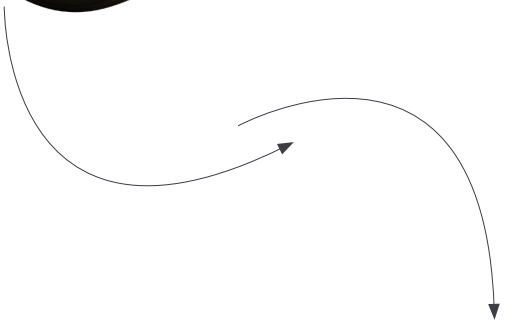
The specials



Pedalo® Wawago

This Pedalo-Wawago is a special form of Pedalo and gives you an entirely new feeling of motion. Depending on different standing positions, the toes and heels move up and down just like they do during the natural process of walking. Just turn over one of the boards to lengthen it. It mobilizes the foot joints, resulting in stretching and contracting of the calf and shin muscles. Exercising in squat intensifies this effect. Turn over one of the boards to lengthen it. You will experience a new kind of motion (similar to telemark landing in ski-jumping). Try with right foot in front, afterwards with the left foot in front. In rehabilitation and therapy fields the Pedalo-Wawago helps to prevent phlebitis and effects strengthening of the back muscles through asymmetric stimuli).

- For age 6 and up
- Foot plates of 36x14 cm
- Load capacity approx. 150 kg
- 52x42x22 cm
- Weight 10.0 kg
- Tires black (558001)



Pedalo® Slalom

This is the only Pedalo which allows you to take curves. Dou-bled additional wheels, which are freely rotating in principle, may be tightened individually. Hence, the steering capability can be adjusted from riding only in straight direction up to taking curves in different parameters what requires different steering techniques. Taking curves will be initiated by swinging your upper body or by a swinging movement of your trunk. It is an ideal training device for recreational and professional athletes, much appreciated by skiers and snowboarders. For-forwards - backwards - slalom - circle on a point - clockwise -counter-clockwise.

- For age 7 and up
- Rotating foot plates of 6x14 cm
- Load capacity approx. 100 kg
- 37.5x22x22 cm
- Weight 3.6 kg
- Tires black (553600)
- Accessory: Pedalo-Support Rope (556001-01)



For special events

Special events need special products:

By request we are pleased to provide your special Pedalo for your event or your individual application. Get in touch with us, we are happy to advise you about the possibilities.



The world's longest Pedalo

More than 20 people thunder in harmony over the asphalt. A coordinative master performance of all! When the Pedalo has gathered speed, there is no way out for the individual. Only a clear message and a joint action may bring the train to stop.



Riding Pedalo®

Riding in sitting position mobilizes the entire body. Only by steady charging and releasing of the legs and the upper part of the body, the Riding-Pedalo will slowly pick up speed. This kind of riding not only brings you in motion but also plenty of laughter. It is also frequently requested for therapeutic use.

The first attempts

- Always go on the lower foot board first.
- For the beginning take a fixed point at eye-level and move towards.
- Carry out your body weight evenly and fluently from one leg to the other.
- For beginners only do with sturdy shoes.



EN

Exercise aids

- Riding with partner (partner join hands).
- Riding along a wall.
- Riding by help of attached Pedalo-support-ropes.
- Riding with Pedalo-Support Bars (e. g. with senior citizens or people with disabilities).
- Riding between gymnastic boxes.
- Riding between bars or along the bars.
- Riding with stilts (similar to cross-country skiing sticks).
- Move hand over hand along a climbing rope while riding (in gyms).



Exercises with the Pedalo



Riding exercises

- Riding forwards and backwards.
- Changing view directions during riding: in front, to the left, to the right, ahead, close your eyes while doing so, but keep on going fully concentrated.
- Approaching a chosen aiming point in maximum speed and with spontaneous breaking.
- Approaching a chosen aiming point as near as possible with closed eyes.
- Moving in a low squat position.
- Riding uphill/downhill.
- Riding over a soft floor mat.
- Both feet are positioned on the Pedalo, the front of the body points to the ceiling.



Riding with small sand bags

- A small bag filled with sand, lenses or beans, is balanced on the head, shoulder or the back of the hand.
- Throw a small sand bag in the air and catch it while riding in a constant rhythm.
- Transport a small sand bag from A to B (relay game).
- Transport a small sand bag from A into a bucket. It is up to the rider to decide whether it is better to throw the bag from distance. Hitting is important! Afterwards return pretty quickly to A to take the next little bag.

Variant: Riding with pins

- Pins are positioned on the foot boards for transport from A to B.

Exercises with the Pedalo

Exercises with Hula Hoop tires

- Circle the tires around the hip.
- Circle hula-hoop tires on the arm while Pedalo riding. Try at first with only one, then one for each arm or several tires on one or both arms.
- Riding forwards and backwards.



EN

Exercises with table tennis (TT) bat

Always ride in rhythm. While doing so:

- Balance a TT ball on the TT bat.
- Bounce a TT ball on the bat.
- Repeat the exercises with one bat in each hand.
- Juggle a foot or hand ball on the TT bat and pass it back.



Exercises with ball

Always ride in rhythm forwards or backwards. While doing so:

- Bounce a ball (left hand, right hand).
- Throw a ball constantly against a wall and catch it. Change distance to the wall.
- Take a throw-in over the head against the wall.
- Throw in a basketball basket, goal, gymnastic box, tire...
- Take a ball around your hips.
- Let a ball drop in a bucket or put/take it in on/from a desk while passing.



Exercises with the Pedalo

Juggling

- Juggle balls or cloths



Exercises with ball and partner

Riding Pedalo and doing with the ball:

- Throw/catch directly to the partner.
- Throw/catch indirectly to the partner (across the floor).
- Throw/catch with one hand.
- Take a throw-in over the head to the partner.
- Head the ball back to the partner.
- Play return pass game by foot (the standing leg needs to be positioned always on the lower foot board).
- Serve and spike (volleyball).

Exercises with additional Scooter Boards

- Use the Pedalo as driving system while kneeling or lying on a scooter board.
- Ride the Pedalo and at the same time pull the partner (who is on the scooter board) by a rope.



Partner exercises on one Pedalo each

- Both partners ride in the same time and hold each other. Side by side, one after another.
- Standing face to face and keep a gymnastic ball between the outstretched arms (do not hold the ball but only clamp it with needed pressure).
- Riding while holding one another on two rods.
- Clamp a ball between two rods and transport it (over a distance).

Further exercises

- Each partner stands with one foot on only one board. Now they try to make the Pedalo moving through alternately pressing.
- Time trial over 10 m
- Relay race
- Change Pedalo. Start up, change on next Pedalo, continue riding. Ideal for team relays.

Riding with a resistance band for more posture stability

The band is around the driver's hip. The band's ends are held from the partner or are fixed on a wall mount.

Ride forwards against the increasing resistance, then backwards by yielding the tension softly:

- Ride backwards against the increasing resistance, then forwards by yielding the tension softly.
- Compensate the resistance coming from the side. From left/right (partner runs alongside). The tension can be varied.

The driver holds the band's ends. The middle of the band is held by the partner or fixed on a wall mount:

- Swing your arms in a counter movement to your feet.
- Ride forwards against the increasing resistance, then backwards by yielding the tension softly.
- Ride backwards against the increasing resistance, then forwards by yielding the tension softly.



Balance exercises

While balancing...

- Keep the foot plates on the same level.
- Move the foot plates up and down minimally (play with the balance).
- Change basic position such way, that the feet are in front alternately (always freeze the position for a few seconds).
- Move rhythmically. First do one turn to the front and then back again. Then two turns forwards and backwards, three turns, four turns and so on.



Spare parts

Further spare parts by request to info@pedalo.de



Original Pedalo® System

1. Foot Board 30x14.5 cm for Pedalo-Classic (511030)
2. Foot Board 60x14.5 cm for Pedalo-Combi (511036)
3. Foot Board 100x14.5 cm for Pedalo-Family, -Reha and -Bar (511038)
4. Outer wheel 22 cm, with serigraph 'Pedalo', without tire, for classics (511001)
5. Inner wheel 22 cm, without serigraph 'Pedalo', without tire, for classics (511002)
6. Outer wheel 22 cm, with serigraph 'Pedalo', tire grey included for Reha-Bar S (520016)
7. Inner wheel 22 cm, without serigraph, tire grey included for Reha-Bar S (520248)
8. Tyre $\varnothing$ 22 mm, PVC, free of prohibited Phthalates, black (513001); grey (513006-01)
9. Foot Plate lower 6x14.5 cm (511028) - as replacement part in case the axis has too much clearance. Screws are retained unchanged
10. Screwable (eccentric) axis galvanized Flange (M10) incl. 157.5x21 mm (512020)
11. Screws for axis. For rubber-tired wheels you need four pieces each axis (512110)
12. Foot Plate upper 6x14.5 cm for Pedalo-Sport (511029) - to convert 1 Pedalo-Classic into 2 Pedalo-Sport you need 4 pieces of foot plates

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 packing is not part of the product and have to be disposed. Keep plastic bags and films out of the reach of babies and young children – RISK OF SUFFOCATION!

Warning! Even if this device is also play-equipment for children, the assembling should be carried out or supervised always by an adult (in case product comes not fully mounted).

The Pedalo 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 from children, the direct supervision by an adult is recommended.

Do not use the Pedalo in traffic or on public roads.

The Pedalo is only to be used for the purposes described in this booklet and other possible product information/user manual included with the item.

To go on the Pedalo please take the first step always on the lower platform! It must be ensured that feet do not slip off the platforms.

Only use device on level ground with even and firm surfaces. When carrying the Pedalo never touch or take it between the platforms – RISK OF CRUSHING/ENTRAPMENT!

After longer or frequent use, check that the screws are tight and retighten if necessary. Defective and worn parts should be replaced by original replacement parts immediately.

Oiled or lacquered parts may be wiped with a slightly damp cloth.

Protect item from excessive damp and wet. To be stored only in dry rooms. Ensure any storage in smaller rooms, containers, boxes and the like, only in completely dry condition to avoid wood damages and possible functional impairments resulting of it.

Additional note for Pedalo Aqua Line: Only to be used in swimming pools in specific identified areas with flat water and under adult supervision.



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