

**Pro Fit**  
Training by pedalo<sup>®</sup>

Seminarangebot „Trainieren wie die Profis“  
ProFit ist das Athletiktraining für den Freizeit-, Leistungs- und Profisportler. Dieses Muskeltrainingskonzept stellt mittels eines auf Bewegungskoordination ausgerichteten Krafttrainings, die Stabilisation, Koordination und Kräftigung des gesamten Haltungs- und Bewegungsapparates in den Mittelpunkt. Bewegungsabläufe werden automatisiert, Reaktionszeiten verkürzt und die Bewegungsfrequenz gesteigert. Dieses Training ist ein Muss für jeden Erfolgssportler, der neue Trainingsimpulse und Bewegungsreize zur Leistungssteigerung erfahren möchte.

Trainieren Sie, wie die 6-fache deutsche Meisterin im Mountainbiken Elisabeth Brandau, in Zusammenarbeit mit dem Pedalo Expertenteam. Lernen Sie auf eindrucksvolle Weise Ihren Körper in unterschiedlichen Situationen wahrzunehmen und erfahren Sie, wie wertvoll im Alltag sowie beim Freizeit- und Leistungssport die Handlungsschnelligkeit ist. Sie werden von den neuen Trainingsimpulsen begeistert sein!

Alle Informationen und Termine rund um die Pedalo Academy unter [pedalo.de](http://pedalo.de).

**12. Pedalo<sup>®</sup> Fuß-Torsionstrainer**  
Art.-Nr. 140 08000

Für alle Biker, die Fußprobleme haben, ist der Fuß-Torsionstrainer ein wichtiges Trainingsgerät zum Aufbau der Fußverschraubung durch gezieltes kräftigen der Fußmuskulatur.

Made in Germany  
since 1962  
**pedalo**<sup>®</sup>  
... by Holz-Hoerz

**HOLZ**  
WERKSTOFF  
nachwachsender  
Rohstoff, stabil und  
umweltfreundlich

Wir beziehen zu  
100%  
Okostrom

**Holz-Hoerz GmbH**  
Lichtensteinstr. 50  
72525 Münsingen  
(+49) 0 73 81-93 57-0  
[info@pedalo.de](mailto:info@pedalo.de)  
[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

180-15/10-15

**RADSPORT**

Trainieren wie die Profis



Kräftigung der Arm und Schultermuskulatur und der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur

Elisabeth Brandau (6-fache deutsche Mountainbike Meisterin) zeigt Ihnen Ihr Trainingskonzept!



**1. Pedalo<sup>®</sup> Surf**  
Art.-Nr. 653 146

Das innovative, dreidimensional wirkende Koordinationsboard rollt links-rechts, wippt vor-zurück und dreht sich auf der Stelle. Und dies alles gleichzeitig. Der Übende wird in all seinen Körperachsen gefordert. Daher ein sehr anspruchsvolles Ganzkörpertrainingsgerät für Kräftigung und Reaktionsschulung.

Besonders erfolgreiche Mountainbiker wissen, dass alleiniges Kilometer strampeln im Ausdauerbereich genauso wenig zum Erfolg führt wie ein nur auf Muskelmasse ausgelegtes Krafttraining. **Das Erfolgsrezept heißt: Muskelklasse anstatt Muskelmasse.**

Beim Mountainbiken sind, neben den Ausdauer- und Kraftfähigkeiten, die koordinativen Fähigkeiten die Basis für ein erfolgreiches Rennen. Denn je schwieriger das Gelände, desto höher sind die Ansprüche beispielsweise an die Reaktions-, Gleichgewichts- und Umstellungsfähigkeit. Der perfekt trainierte Mountainbiker benötigt daher eine hervorragende Eigenwahrnehmung sowie eine hohe Reizverarbeitungsgeschwindigkeit. ...

**11. Pedalo<sup>®</sup> Fitness-Set**  
Art.-Nr. 140 12000

4 kompakte Trainingsgeräte für Koordination, Kräftigung, Mobilisation und Regeneration bringen Fitness von Kopf bis Fuß. Ob beim täglichen Training oder unterwegs im Trainingslager und auf Wettkämpfen - dieses effektive Trainingsset sollte stets dabei sein.



Ihr Fachhändler vor Ort:





# RADSPORT – TRAINIEREN WIE DIE PROFIS



... Dies wird durch ein sogenanntes „propriozeptives Ganzkörpertraining“ erreicht, bei dem möglichst viele Muskeln gleichzeitig beteiligt sind und neuronal angesteuert werden müssen. Der Körper lernt so, sich schnell auf sich ständig ändernde Anforderungen einzustellen, um in jeder Fahrsituation das Optimale herauszuholen zu können.

Gerade in technischen Passagen ist der Mountainbiker einer Flut von Reizen ausgesetzt, die er binnen weniger Bruchteile von Millisekunden koordinieren muss. Zeit zum Nachdenken bleibt nicht. Sämtliche Entscheidungen und Bewegungsabläufe müssen daher weitgehend unbewusst und doch höchst effizient koordiniert werden. ...

... Verbessern können Sie diese Leistungsfaktoren durch ein gezieltes Trainingsprogramm mit Pedalo Trainingsgeräten, wie es neuerdings Elisabeth Brandau (mehrfache deutsche Mountainbike Meisterin) absolviert. Sie wendet dafür sage und schreibe 20% ihrer Trainingszeit auf. Dieses anspruchsvolle und doch sehr abwechslungsreiche Training auf instabilen Pedalo Trainingsgeräten mobilisiert viel mehr Muskelfasern - und das sogar bei weniger Gewichtsbelastung. So trainiert, wird jede technische Passage zum Kinderspiel.

Gut zu wissen: Koordinatives Muskeltraining bedeutet für jeden Mountainbiker, egal ob ambitioniert oder Hobby- und Freizeitmountainbiker, eine Reduzierung des Sturzrisikos!

**2. Pedalo® Dreh-Wippbrett 50 Varlo** | Art.-Nr. 130 09050 | Multifunktionelle Trainingsstation für ein anspruchsvolles und komplexes Training in 3 Achsen. Rotation, wippen (Zweipunktauflage), kreiseln (Einpunktauflage); Fußwippen zur Steigerung der Beinachsenstabilität. Ermöglicht auch die Simulation der Gewichtverlagerung bei Abfahrten, Anstiegen und Fahrten in Schräghanglage.

**3. Pedalo® Stabilisator „Profi“** | Art.-Nr. 140 03000 | Der perfekte Gleichgewichtstrainer für das propriozeptive Tiefenmuskeltraining mit geschlossener und getrennter Standfläche. Dadurch wird jedes Standbein für sich neuronal

angesteuert und muskuläre Dysbalancen werden sichtbar.

**4. Pedalo® Classic** | Art.-Nr. 552 001 | Pedalo fahren trainiert sehr effektiv die komplette Gleichgewichtsfähigkeit und im Bezug auf das Radfahren die Rhythmusfähigkeit und den perfekten Übergang zwischen Druck- und Zugphase (Totpunkt) am Pedal.

**5. Pedalo® Sport** | Art.-Nr. 551 001 | Pedalo Sport ist schwieriger als das Pedalo Classic. Es fordert neben der Gleichgewichtsfähigkeit vor allem die Fuß- und Beinmuskulatur exakt wie beim Radfahren.

**6. Pedalo® BoCoStick** | Art.-Nr. 130 11000 | Trainiert die Blickfelderweiterung, die visuelle Wahrnehmung und die Auge-Handkoordination.

**7. Pedalo® Balancekreisel** | Art.-Nr. 653 161 | Die Kreisel 22 beginnen ihre Wirkung in der Kräftigung der Sprunggelenksmuskulatur und der Beinachsenstabilität und aktivieren die gesamte Haltungs- und Koordination von Kopf bis Fuß.

**8. Pedalo® Kugelfuhr** | Art.-Nr. 143 085 | Die Kugelfuhr simuliert das Ansprechverhalten des Lenkers und gibt sofort Aufschluß über das Lenkverhalten. Durch Aussteuerung des Lenkers muß das Gleichgewicht permanent

neu hergestellt werden.

**9. Pedalo® Appenzeller Schemel** | Art.-Nr. 655 205 | Der zweiteilige, labile Sitzteller mobilisiert und kräftigt die aufrichtende Bauch- und Rückenmuskulatur und somit die Beckenstabilität. Die Stabilisierung der Sitzposition für eine optimale Kraftübertragung auf das Bike wird dadurch verbessert.

**10. Pedalo® Textil-Powerband** | Art.-Nr. 130 30001 | Dehnbare Widerstandsbänder zur Steigerung der Körperspannung, Kräftigung vor allem der Arm-/Schulter- und aufrichtenden Rückenmuskulatur. Einsetzbar an allen Pedalo Produkten.