

DAS ANSPRUCHSVOLLE GANZKÖRPER-TRAININGSGERÄT!
THE CHALLENGING FULL-BODY EXERCISE DEVICE!



Dreh-Wippbrett 50 Vario



Trimm-Top 50 Vario



Balancekreisel 50



Balancewippe 50



Twister 50

pedalo® – Dreh-Wippbrett 50

pedalo® – Rotating Balance Board 50

Das anspruchsvolle Ganzkörper-Trainingsgerät!

The challenging full-body exercise device!

Deutsch

Mit der flachen Seite nach unten wird das pedalo®-Dreh-Wippbrett zunächst als Rotationsscheibe für das Twisten und für Stabilitätsübungen gegen Widerstandsbänder eingesetzt. Auf den Halbkugeln stehend versetzen bereits kleinste Körper-Dysbalancen das pedalo®-Dreh-Wippbrett in eine Wipp- und Rotationsbewegung, die vom Übenden durch feinste Bewegungskorrekturen ausbalanciert werden muss. Das pedalo®-Dreh-Wippbrett ist ein einmaliges und anspruchsvolles Ganzkörper-Trainingsgerät zur Verbesserung der Körperkoordination, Körperwahrnehmung, Antizipation von Bewegungsmustern, des Reaktionsvermögens und des Standvermögens in ständig sich verändernden Ausgangssituationen. In einem ganzheitlichen Bewegungsmuster werden die Körperachsen Vor-Zurück, Links-Rechts und Rotation gleichzeitig trainiert. Mit den Fußwippen wird die Bewegungsanforderung um einen weiteren Schwierigkeitsgrad erhöht. Mit dem integrierten Stopper kann der zulässige Bewegungsbereich und der Widerstand voreingestellt werden.

Art.-Nr. 130 09050

Ausführung:

Birke Multiplex natur lackiert, ø 50 cm, auf 2 Halbkugeln mit Magnetstecksystem 14 cm hoch, hochwertiges kugelgelagerter Leichtlauf-Drehkranz, 3 Stopper zum stufenweisen Einstellen des Drehtellers, Antirutsch-Riffelung, 7 kg. Inkl. 2 Fußwippen

English

For a start, the pedalo®-Rotating Balance Board will be used with the flat side down to carry out twisting and stabilizing exercises against Resistance-bands. Used on the hemispheres already slightest misbalance brings the pedalo®-Rotating Balance Board to tip and rotate. This motion has to be counteracted by sensitive adjustments in movements. The pedalo®-Rotating Balance Board is a unique and challenging training device for coordination skills, which is specifically used in competitive sports as full-body exercise device to improve body coordination, body perception, anticipation of movement pattern, responsiveness and balance skills in continuously changing starting positions. In a holistic movement pattern the body axis, back and forth, left-right and rotation are trained simultaneously. With the accessories Footboard Seesaw the demand will be increased in difficulty degree. Through integrated stoppers the admissible movement area and resistance can be pre-adjusted. Due to the high-quality specification, the pedalo®-Rotating Balance Board is very smooth-running.

Item no. 130 09050

Specification:

Multiplex birch wood, surface in clear lacquer, ø 50 cm, on 2 hemispheres with magnetical plug-in system which is 14 cm high, 3 stoppers for incremental adjustment of the rotary table, high-quality ball bearing easy-rolling slewing ring, non-slip ruffle, 2 Footboards seesaw.

Deutsch

Die in der Anleitung beschriebenen Übungen können auch auf den jeweils angegebenen Geräten ausgeführt werden.

pedalo®-Dreh-Wippbrett 50 Vario

Art.-Nr.: 130 09050



pedalo®-Rotating Balance Board 50 Vario

Item no. 130 09050

pedalo®-Trimm-Top 50 Vario

Art.-Nr.: 130 08050



pedalo®-Trimm-Top 50 Vario

Item no. 130 08050

pedalo®-Balancekreisel 50

Art.-Nr.: 130 06050



pedalo®-Balance Top 50

Item no. 130 06050

pedalo®-Balancewippe 50

Art.-Nr.: 130 29050



pedalo®-Balance Seesaw 50

Item no. 130 29050

pedalo®-Twister 50

Art.-Nr.: 130 26050



pedalo®-Twister 50

Item no. 130 26050



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü1

a) Twisten Sie ohne Widerstand und gegen die Wirkung der Stopper links - rechts. Rumpf dreht gegen Hüfte.

E: P1

a) Twist against the resistance left-right. Your trunk turns against your hip.



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü2

Position: Stand längs zu den Halbkugeln.

a) Versuchen Sie aus dem sicheren beidfüßigen Stand die Drehscheibe zu stabilisieren.

b) Wippen Sie links-rechts und halten Sie dabei die Richtungsposition.

E: P2

Position: Standing along to the hemispheres.

a) Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the rotating plate.

b) Seesaw left-right and at the same time keep the direction.



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü3

Position: Stand quer zu den Halbkugeln.

a) Versuchen Sie aus dem sicheren beidfüßigen Stand die Drehscheibe zu stabilisieren.

b) Wippen Sie vor und zurück.



E: P3

Position: Standing cross to the hemispheres.

a) Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the rotating plate.

b) Seesaw back and forth.

a)



Übung ohne eingehängtem Stopper Practice without connected stoppers



D: Ü4

Position: Stand längs zu den Halbkugeln.

a) Versuchen Sie aus dem sicheren beidfüßigen Stand die Drehscheibe zu stabilisieren.

b) Führen Sie kontrolliert eine $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $1/1$ Rotationsbewegung durch und stabilisieren Sie die Ausgangsstellung. Führen Sie diese Übung in beide Richtungen durch.



E: P4

Position: Standing along to the hemispheres.

a) Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the rotating plate.

b) Perform a controlled $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, $1/1$ rotation and stabilize the starting position. Do this exercise in both directions.



a)



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü5

a) Ziehen Sie das Widerstandsband beidhändig parallel am Körper vorbei, auf Brusthöhe zum Körper, über Kopf oder beidhändig diagonal am Körper vorbei.

b) Wie a) jedoch auf Halbkugeln.

Das Band wird an der Wand befestigt oder von einem Partner gehalten.



a)



a)



a)

E: P5

a) Pull the resistance band with both hands parallel over the body, past the body at chest level, now over your head or with both hands diagonally to the body.

b) As a) but with hemispheres.

The band is mounted to the wall or hold by a partner.

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü6

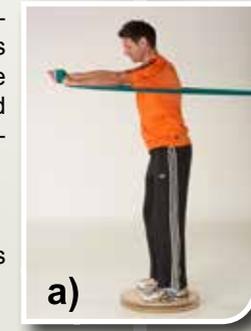
a) Ziehen Sie das Widerstandsband von hinten kommend beidhändig parallel am Körper vorbei, auf Brusthöhe vor den Körper, über Kopf (Einwurf) oder beidhändig diagonal am Körper vorbei.

b) Wie a) jedoch auf Halbkugeln.

Nicht wegdrehen lassen.



a)



a)



a)

E: P6

a) Pull the resistance band, coming from behind, with both hands parallel over your body. Past the body at chest level, over your head (throw-in) or with both hands diagonally over the body.

b) As a) but with hemispheres.

Thereby keep the rotating plate in this position through counteracting.

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü7

- a)** Schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorne und belasten Sie Ihre Arme.
- b)** Wie vor. Wippen Sie zusätzlich nach links und nach rechts.
- c)** Wiederholen Sie a) und b) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

- a)** Push your upper part of the body forward and strain your arms.
- b)** As a). Seesaw additionally left and right.
- c)** Repeat a) and b) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü8

- a)** Schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorne und belasten Sie Ihre Arme. Die Knie sind vom Boden abgehoben.
- b)** Wie a), wippen Sie zusätzlich nach links und nach rechts.
- c)** Wiederholen Sie a) und b) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

- a)** Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground.
- b)** As a), seesaw additionally left and right.
- c)** Repeat a) and b) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü9

- a)** Schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorne und belasten Sie Ihre Arme. Die Knie sind vom Boden abgehoben. Rotieren Sie die Drehscheibe nach rechts-links und versuchen Sie diese dabei waagrecht zu halten.
- b)** Wiederholen Sie a) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

- a)** Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground. Let the turntable rotate right-left and try to keep in balance.
- b)** Repeat a) but with hemispheres in lengthwise position (movement sideward).



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü10

- a)** Schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorne und belasten Sie Ihre Arme. Die Knie sind vom Boden abgehoben. Halten Sie die Drehplatte waagrecht und strecken Sie dabei Ihr Bein aus.
- b)** Wiederholen Sie a) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

- a)** Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground. Try to keep the turntable in balance. In doing so, stretch out your leg.
- b)** Repeat a) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement sideward).



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü11

- a)** Stabilisieren Sie das Dreh-Wippbrett mit einer aufgelegten Hand. Die andere Hand und diagonal dazu das Bein werden ausgestreckt.
- b)** Wiederholen Sie a) die Halbkugeln sind quer zu Ihnen.

- a)** Stabilize the pedalo®-Rotating Balance Board with one hand, which you place on the rotating plate. Stretch out the other hand and the diagonally leg at the same time.
- b)** Repeat a) in a changed position (hemispheres crosswise = movement back and forth).



a)

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü12

- a)** Gehen Sie in die Ausgangstellung des Liegestütz. Halten Sie Drehplatte waagrecht. Strecken Sie dabei abwechselnd ein Bein aus.
- b)** Wie a) jedoch Bein anziehen.
- c)** Wiederholen Sie a) und b) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

- a)** Starting position: Push-up. Keep the rotating plate in balance. Stretch out one leg by turns.
- b)** As a) but bend one leg.
- c)** Repeat a) and b) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).



a)



a)



b)

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü13

a) Gehen Sie in die Ausgangstellung des Liegestütz. Halten Sie Drehplatte waagrecht. Gehen Sie nun Tief und strecken Sie dabei ein Bein aus.

b) Wiederholen Sie a) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

a) Starting position: Push-up. Keep the rotating plate in balance. Make a half push-up, hold this position and stretch out one leg.

b) Repeat a) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement sideward).



a)



a)

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü14

a) Gehen Sie in die Ausgangstellung des Liegestütz. Halten Sie die Drehplatte waagrecht. Rotieren Sie jetzt die Drehplatte nach rechts-links.

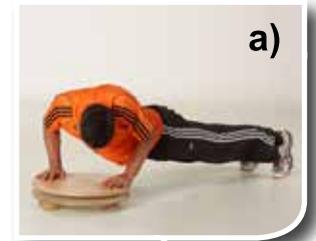
b) Wiederholen Sie a) die Halbkugeln sind längs zu Ihnen.

a) Starting position: Push-up. Firstly keep the rotating plate in balance. Then rotate the turntable to the right-left.

b) Repeat a) in a changed position (hemispheres lengthwise = movement sideward).



a)



a)



a)

E: P14

Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü15

a) Gehen Sie in den Unterarmstütz und stabilisieren Sie das Dreh-Wippbrett mit den aufgesetzten Füßen.

b) Wie vor jedoch mit einer abwechselnd ausgestreckten Hand.

Halten Sie das Becken und das Dreh-Wippbrett möglichst gerade.

a) Starting position: Supported stand. Stabilize the pedalo®-Rotating Balance Board with your feet which are placed on the turntable.

b) As above but alternating with an outstretched hand.

Keep your pelvis and the pedalo®-Rotating Balance Board as straight as possible.



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



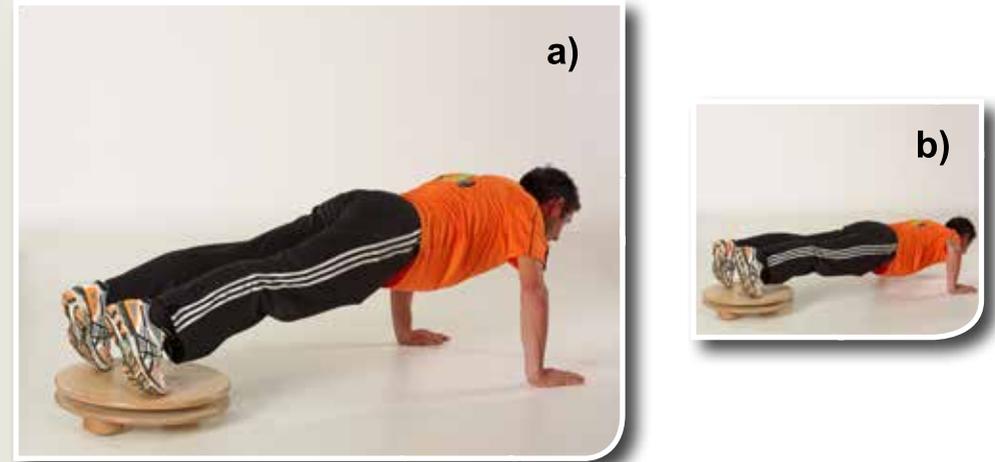
D: Ü16

a) Gehen Sie in den Liegestütz und stabilisieren Sie das Dreh-Wippbrett mit den aufgesetzten Füßen.

b) Gehen Sie in den Liegestütz und wippen Sie mit den Füßen das Dreh-Wippbrett links-rechts.

a) Starting position: Push-up. Stabilize the pedalo®-Rotating Balance Board with the feet which are placed on the rotating plate.

b) Starting position: Push-up. Seesaw the pedalo®-Rotating Balance Board with your feet to the left-right.



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



D: Ü17

a) Drücken Sie aus der Rückenlage das Becken nach oben und halten Sie diese Position.

b) Wie vor jedoch zusätzlich mit den Füßen die Drehscheibe links-rechts rotieren.

c) Wie a) jedoch mit einem in der Mitte aufgesetzten Fuß.

Halten Sie das Becken möglichst durchgedrückt und das Dreh-Wippbrett gerade.



E: P17

a) Press the pelvis from the supine position to the top and keep this position.

b) As above but additionally rotate left-right with your feet on the pedalo®-Rotating Balance Board.

c) As a) but with one foot placed in the middle of the rotating plate.

Keep your pelvis and the pedalo®-Rotating Balance Board as straight as possible.

Übung ohne eingehängtem Stopper Practice without connected stoppers



D: Ü18

a) Versuchen Sie aus dem Stütz rücklings eine komplette Drehung um das Dreh-Wippbrett durchzuführen.

Halten Sie das Becken möglichst durchgedrückt und das Dreh-Wippbrett gerade.

E: P18

a) Try from the backwards support, to do a complete rotation around the pedalo®-Rotating Balance Board.

Keep your pelvis and the pedalo®-Rotating Balance Board as straight as possible.



Übung mit / ohne eingehängtem Stopper Practice with / without connected stoppers



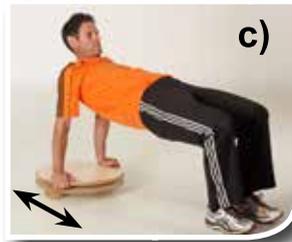
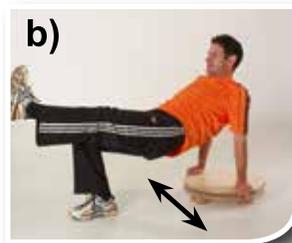
D: Ü19

a) Schieben Sie das Becken möglichst weit nach oben und stabilisieren Sie das Dreh-Wippbrett.

b) Versuchen Sie abwechselnd ein Bein anzuheben und das nach links-rechts wippende Dreh-Wippbrett dabei zu stabilisieren.

c) Wie a) und b) jedoch mit veränderter Halbkugel-Stellung und jetzigem Wippen vor-zurück.

Halten Sie das Becken möglichst durchgedrückt und das Dreh-Wippbrett gerade.



E: P19

Deutsch

Sehr geehrter Kunde,

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

Warnhinweise:

Achtung! Bei diesem Gerät handelt es sich um ein anspruchsvolles Übungsgerät! Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt, damit Unfälle des Benutzers oder Dritte durch Sturz oder Zusammenstoß vermieden werden. Vor allem bei den ersten Übungsversuchen und/oder bei Übungen im Stehen wird ein besonderes Maß an Vorsicht, Aufmerksamkeit, Umsicht und ein großes Maß an motorischen Fähigkeiten vorausgesetzt. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung und/oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen.

Bei der Verwendung durch Kinder wird die Beaufsichtigung durch Erwachsene empfohlen.

Allgemeiner Hinweis:

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!

Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Bei empfindlichen Fußböden eventuell Matte unterlegen.

CE Nachdruck auch auszugsweise nicht gestattet.

English

Dear customer,

The pedalo®-article you have chosen is made of natural wood. Differences in colour, structure, grain, small included knobs 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! This device is a very demanding one! It 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. Especially when used for the first times and/or when doing exercises in standing position, a special degree in caution, attention, circumspection and a high degree in motor abilities is assumed. In case of doubt first use the device only with assistance and/or appropriate protective equipment. When used by children the supervision by an adult is recommended.

General information:

Important! 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!

On sensible grounds use an anti-slip mat under it if necessary.

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



Stabilisation



Entwicklung



Balance



Fitness



Spiel&Spaß



Training



Koordination



Prävention



Kräftigung

Fun-Sport



143-12/07-15

Ihr Fachhändler vor Ort:

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