

pedalo®

Pedalo® Federbrett 150 & 180

Pedalo® Spring Board 150 & 180

130 05150

130 05180



Tiefensensibilität
Depth sensitivity

Propriozeption
Propioception

Koordination
Coordination

Stabilisation
Stabilization

pedalo.de

Das Pedalo-Federbrett ist eine für den Sport und die Therapie perfekte Trainingsstation zur Verbesserung der gesamten Haltungs- und Bewegungskoordination.

Die Standflächen von 180x60 cm oder 150x40 cm ermöglichen zusätzliche, dynamische Gleichgewichtsübungen von Kopf bis Fuß, wie sie auf kaum einem anderen Trainingsgerät erzielt werden können. Ideal für die Gangschulung (Sturzprophylaxe, Standsicherheit) nach Verletzungen z. B. im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk, für Stabilisierungsübungen des gesamten Haltungsapparates im Stehen, Sitzen, Vierfüßlerstand und Liegen. Der labile Untergrund erhöht die Anzahl der Eingangsinformationen (Reizaufnahme). Dieses trainiert die Tiefensensibilität (propriozeptives Training), das Reaktions- und Gleichgewichtsvermögen in besonderem Maße und verbessert das Zusammenspiel von Nerv und Muskulatur. Das neue Senso-Federsystem passt sich intelligent dem Körpergewicht und jeder Bewegung reaktiv an.

Durch die abgestimmte Kombination von Pedalo-Textil-Powerbändern und Federbrett entsteht eine Fitnessstation für ein modernes, ganzheitliches Stabilisations- und Koordinationstraining auf labilem Untergrund. Die Pedalo-Textil-Powerbänder können individuell entlang des Federbrettes eingehängt werden und ermöglichen somit umfassende Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

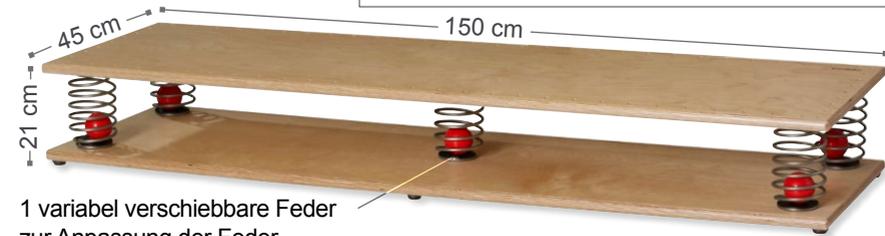
The large Pedalo-Spring Board is the perfect training station for sports and therapy to improve the overall posture and movement coordination.

The platforms of 150x40 cm or 180x60 cm offer additional dynamic balance exercises from head to toe - you won't succeed comparably, on hardly any other training equipment. Ideally used for walk training (fall prevention, safe standing) - also after injuries or surgeries e. g. in the ankle, knee or hip joints. For stabilizing exercises of the entire musculoskeletal system in standing, sitting or lying positions. The unstable platform increases the number of input information (stimulus through the senses). Reaction, balance skills and especially the depth perception (proprioceptive training) is trained particularly and thereby improves the interaction between nerves and muscles. The unique spring system intelligently adapts to the body weight and also reacts to each movement of your body.

The combination of Pedalo-Textile-Powerband and Spring Board creates a great fitness station used for a modern comprehensive stabilization and coordination training on an unstable platform. The Pedalo-Textile-Powerband can be attached individually along the board and therefore allows comprehensive exercises for strength, endurance and mobility.

Federbrett 150 (130 05150)
 Das Federbrett 150 eignet sich hauptsächlich für Übungen im Stehen, Sitzen und Gehen (je nach Körpergröße).

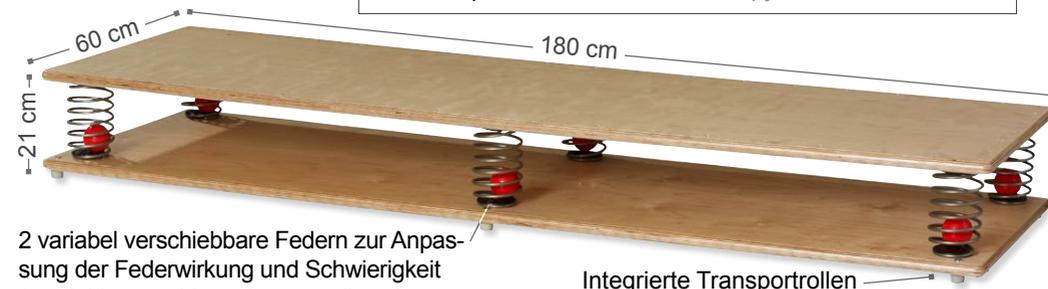
Spring Board 150 (130 05150)
 The spring board 150 is mainly suitable for exercises while standing, sitting and walking (depending on user's height).



1 variabel verschiebbare Feder zur Anpassung der Federwirkung und Schwierigkeit
 1 variably movable spring to adjust the spring effect and difficulty

Federbrett 180 (130 05180)
 Die Fläche von 180x60 ermöglicht zusätzlich Übungen im Liege- und Unterarmstütz, aus der Rücken- und Bauchlage, sowie aus dem Vierfüßlerstand. Perfekt für das funktionelle Training und Therapie mit Erwachsenen.

Spring Board 180 (130 05180)
 The area of 180x60 allows additional exercises in push-up and plank position, from the supine and prone position, as well as from the all-fours position. Perfect for functional training and therapy with adults.



2 variabel verschiebbare Federn zur Anpassung der Federwirkung und Schwierigkeit
 2 variably movable springs to adjust the spring effect and difficulty

Integrierte Transportrollen
 transport rollers integrated

Ausführung:

- Birke Multiplex 21 mm
- Natur lackiert
- Integriertes Senso-Federsystem
- 4 Federn fest montiert
- Federbrett 150: 21 kg
- Federbrett 180: 35 kg

Specification:

- Multiplex birch wood 21 mm
- Surface in clear lacquer
- Integrated senso-spring system
- 4 springs fix mounted
- Spring Board 150: 21 kg
- Spring Board 180: 35 kg

Zubehör: Pedalo-Feder-Einschubelement (140 06000)
 Individuelle Erhöhung der Federbrett-Stabilität.

Accessories: Pedalo-Spring Element (140 06000)
 Individual increase of the spring board stability.



Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board

Übung: Aus dem Vierfüßlerstand Exercise: From the all-fours position



Abwechselnd die Hand in Verlängerung ausstrecken.

Alternately stretch the hand in extension.

Abwechselnd das Bein in Verlängerung ausstrecken.

Alternately stretch the leg in extension.

Abwechselnd Hand und Bein in der Diagonalen ausstrecken.

Alternately stretch out the hand and leg diagonally.

Variante:

Alle Übungen wiederholen. Dabei den aufgesetzten Fuß anheben und nur über das Knie ausbalancieren.

Variant:

Repeat all exercises once again but now only balance out with the knee (foot does not touch the board).



Übung: Aus dem Vierfüßlerstand Exercise: From the all-fours position



Rücken gerade halten. Dann den Rücken möglichst weit nach oben drücken (Rundrücken). Dabei den Kopf zum Brustbein hin beugen.

Keep your back straight. Then push your back up as far as possible (hunchback). While doing so, bend your head towards the breastbone.

Übung: Aus dem Vierfüßlerstand Exercise: From the all-fours position



In den Unterarmstütz gehen. Dabei den Rücken gerade halten. Dann ein Bein abwechselnd nach hinten durchstrecken und Position stabilisieren.

Go into the plank position. Keep your back straight. Then move one leg alternately backwards and stabilize the position.



Rücken gerade halten. Dann ein Bein abwechselnd nach hinten durchstrecken und danach so anziehen, dass das Knie möglichst nahe zum diagonal aufgesetzten Ellbogen geführt wird.

Keep your back straight. Alternately extend one leg backwards and return to its initial position so that the knee is lead as close as possible to the diagonally rested elbow.

Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board

Übung: Aus der Rückenlage Exercise: From the supine position

Beine anwinkeln, Oberkörper anheben. Dann den linken Arm angewinkelt zur Körpermitte bewegen. Gleichzeitig das rechte Knie anziehen. Knie und Unterarm berühren sich in der Mitte. Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition bewegen und Übung wiederholen.

Bend legs, lift upper body. Then move the left bent arm to the middle of the body. At the same time pull the right knee. Knee and forearm touch in the middle. Move the arm and leg back to the starting position and repeat the exercise.



Übung mit rechtem Arm und linkem Bein wiederholen.

Repeat exercise with the right arm and left leg.

Übung: Aus dem Sitz Exercise: From the seat

Aus der Stütz rücklings, Becken waagrecht nach oben schieben. Schulter, Becken und Knie bilden möglichst eine Gerade. Position halten.

From the back plank, push the pelvis horizontally upwards. Shoulder, pelvis and knee form a straight line if possible. Hold position.



Ausgehend von oben genannter Position, das Bein leicht anheben.

Starting from the above position: lift the leg slightly.

Ausgehend von oben genannter Position, das Bein anheben und ausstrecken.

Starting from the above position: lift the leg slightly.



Variante:

Zusätzlich einen Arm entlasten und zur Seite ausstrecken. Anschließend in Verlängerung zum Bein ausstrecken.

Variant:

In addition, relieve one arm and stretch to the side. Then stretch in extension to the leg.

Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board

Übung: Aus dem Unterarm-Seitstütz Exercise: From the forearm side plank



Becken seitlich anheben. Beinachse, Becken und Oberkörper bilden eine Gerade.

Lift the pelvis sideways. Leg axis, pelvis and upper body form a straight line.

Ausgehend von oben genannter Position, zusätzlich das Bein abspreizen.

Starting from the above position: spread out the leg.

Zusätzlich den Arm ausstrecken.

In addition, stretch the arm.



Variante:
Ausgehend von oben genannter Position, das Bein abwechselnd anziehen und strecken. Dabei den Arm über den Kopf in Verlängerung ausstrecken.

Variant:
Starting from the above position: alternately pull and stretch out the leg. Extend the arm over the head in extension.

Übung: Aus dem sicheren beidfüßigen Stand Exercise: From the safe two-footed position



Beidfüßig stehen und Körperbalance halten.

Two-footed position and maintain body balance.

Variante:
1. Kopf zur Seite drehen.

Variant:
1. Turn head to side.

2. Kopf in den Nacken legen.

2. Put your head in the neck.

3. Augen schließen.

3. Close your eyes.

4. Alle Übungen und Varianten im Einbeinstand wiederholen.

4. Repeat all exercises and variants in the one-leg stand.



Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board

Übung: Aus dem sicheren beidfüßigen Stand Exercise: From the safe two-footed position

Beidfüßig stehen und Körperbalance halten. Langsam und kontrolliert vorwärts über das Federbrett gehen.

Two-footed position and maintain body balance. Slowly and carefully move forward over the spring board.

Variante:
1. Rückwärts gehen.

Variant:
1. Walking backwards.

2. Während dem Gehen den Kopf zur Seite drehen.

2. Turn your head to one side while walking

3. Während dem Gehen nach oben/zur Decke schauen.

3. While walking, look upwards.

4. Mit geschlossenen Augen.

4. With eyes closed.



Übung: Aus der Schrittstellung Exercise: From the step position

In die Schrittstellung gehen, das hintere Knie beugen und die Position ausbalancieren.

Move to the step position, bend the back knee and balance the position.

Ausgehend von oben genannter Position, abspringen und Schrittwechsel durchführen. Dann weich abfedernd landen und Position ausbalancieren.

Starting from the above position: jump off and perform a step change. Return softly absorbed and balance position.



Übung: Aus der Sprunghocke Exercise: From the jump squat

Beidfüßig neben dem Federbrett abspringen und weich abfedernd von oben senkrecht auf dem Federbrett landen. Position stabilisieren und mit Niedersprung auf den Fußboden fortsetzen.

Both feet next to the spring board, jump off and return softly from above vertically on the spring board. Stabilize position and continue with low jump on the floor.



Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board



Standbein stabilisieren (Beinachse), Pendelbein zu Seite hin abstreizen.

Ausgehend von oben genannter Position, zusätzlich mit dem Standbein in die Kniebeuge gehen.

Variante:

Aus der einbeinigen Kniebeuge abdrücken, abspringen und mit dem anderen Bein weich abfedernd landen.

Übung: Aus dem sicheren Stand Exercise: From the safe position

Stabilize standing leg (leg axis), spread pendulum leg to side.

Starting from the above position: in addition do a squat with the standing leg.

Variant:

Press off the one-legged squat, jump off and return softly with the other leg.



Standbein stabilisieren (Beinachse), Pendelbein gegen den Widerstand nach vorne oben führen und Knie anheben. Position stabilisieren. Arme schwingen gegengleich mit.

Variante:

Pendelbein gegen den Widerstand von vorne nach hinten durchstrecken bis zur völligen Anspannung des Gesäßmuskels.

Übung: Aus dem sicheren Stand Exercise: From the safe position

Stabilize the standing leg (leg axis), lead the pendulum leg up against the resistance and lift the knee. Stabilize position. Arms swing in opposite direction.

Variant:

Stretch the pendulum leg against the resistance from the front to the back until the gluteal muscle is fully tensioned.



Standbein stabilisieren (Beinachse), Pendelbein gegen den Widerstand von außen nach innen am Standbein vorbeiführen (Adduktion).



Ausgehend von oben genannter Position, das Pendelbein von innen nach außen führen (Abduktion).

Übung: Aus dem sicheren Stand Exercise: From the safe position

Stabilize the standing leg (leg axis), swing by the pendulum leg against the resistance from outside to inside of the leg (adduction).

Starting from the above position: lead the pendulum leg from the inside to the outside (abduction).

Übungen mit der Federbrett Exercises with the Spring Board



Übung: Aus dem sicheren Stand Exercise: From the safe position

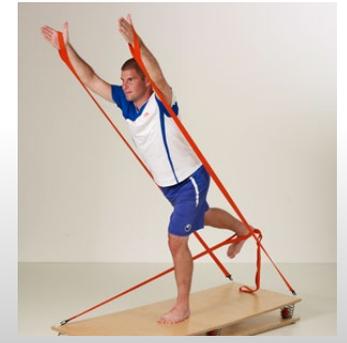
Gegen den Widerstand der Textil-Powerbänder die Arme nach vorne in die Vorhalte ausstrecken und danach wieder in die Ausgangsstellung zurückführen.

Stretch the arms forward against the resistance of the Textile-Powerbands and then return them to the starting position.

Übung: Aus dem sicheren Stand Exercise: From the safe position

Standbein stabilisieren (Beinachse), Pendelbein gegen den Widerstand nach hinten durchstrecken bis zur völligen Anspannung der Gesäßmuskulatur. Gleichzeitig die Arme bei leicht gebeugtem Oberkörper in Verlängerung der Körperachse nach oben führen.

Stabilize the standing leg (leg axis), stretch the pendulum leg back against the resistance until the gluteal muscles are fully tensioned. At the same time (upper body is slightly bent) move the arms upwards in the extension of the body axis.



Übung: Aus dem sicheren beidfüßigen Stand Exercise: From the safe two-footed position

Hände in gebeugter Körperhaltung zum Bauch heranziehen. Arme ziehen nach hinten.

Pull the hands in bent position to the belly. Pull the arms back.

Arme in leicht gebeugter Körperhaltung zum Brustbein bewegen. Bizepsübung.

Move the arms in a slightly bent posture to the breastbone. Biceps exercise.

Arme in leicht gebeugter Körperhaltung vom Brustbein nach oben bewegen und dabei fast durchdrücken.

Move the arms in a slightly bent posture from the breastbone upwards and extend them almost completely.



Weitere Produkte für das Koordinationstraining Further products for the coordination training

Allgemeine Hinweise Important information



Pedalo® Vestimed 50
Pedalo® Vestimed 50
140 04050

- Training der Tiefensensibilität
- Verbesserung der Haltung- und Bewegungskoordination
- Training of depth sensitivity
- Improvement of posture and movement coordination



Pedalo® Stabilisator „Profi“
Pedalo® Stabilizer 'Pro'
140 03000



- 10-fach horizontal verstellbare Einhängung
- Veränderbare Standfläche für beinunabhängiges Training
- 10 fold horizontal adjustable suspension system
- Removeable platform for independent leg training

Mehr Informationen zum Thema „Ganzkörpertraining“ im Themenflyer „Da steckt mehr dahinter!“ oder auf unserer Homepage pedalo.de.

Further information about the topic 'Whole Body Training' on our website www.pedalo.de or in the theme flyer 'There is more behind it!'.

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 auch ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

Warnhinweise:

ACHTUNG! Benutzen Sie das Gerät ausschließlich für die in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Verwendungszwecke.

ACHTUNG! Bei diesem Gerät handelt es sich um ein anspruchsvolles Übungsgerät. Für die Benutzung des Gerätes wird (vor allem bei den ersten Übungsversuchen und/oder bei Übungen im Stehen) ein besonderes Maß an Vorsicht und Aufmerksamkeit und ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt.

ACHTUNG! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 3 Jahren bestimmt.

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.

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

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 device is only to be used for the purposes described in this user manual.

WARNING! This device is a very demanding one! Especially when used for the first times and/or when doing exercises in standing position, a special degree in caution, attention, circumspection and a certain degree in motor abilities is assumed.

WARNING! Place the unit only on flat level ground. Protect item for damp and wet.

This device is meant for using from persons at the age of 3 up.

Maximum weight capacity approx. 120 kg.

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

Besuchen Sie unseren Online-Shop!

Visit our online-shop!
www.pedalo.de

Social Media

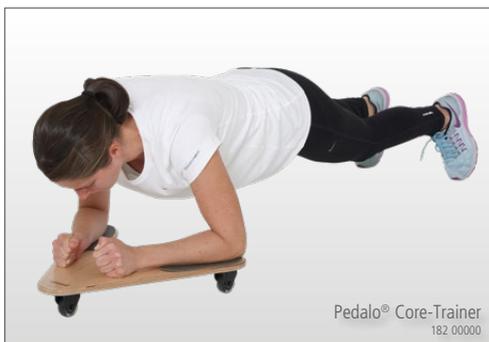
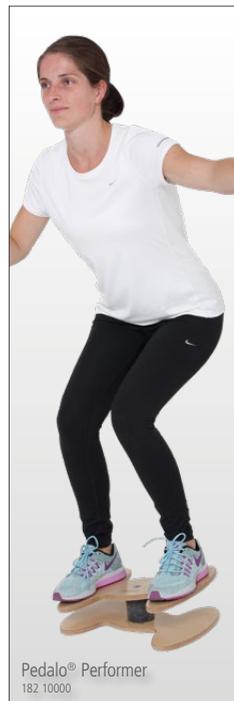
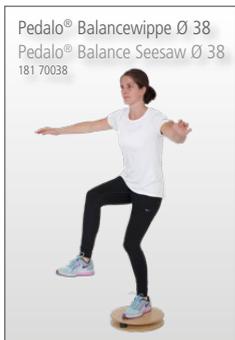
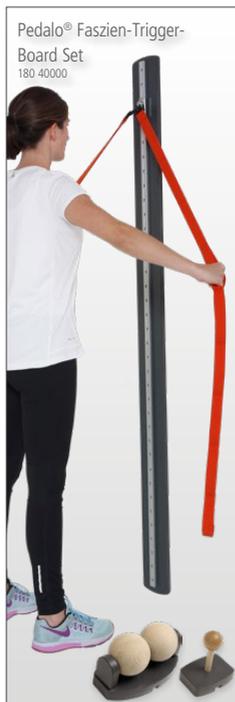
Pedalo auf Facebook liken und stets bestens informiert sein. Auf YouTube bringen Sie Pedalo-Produktfilme in Bewegung.

Like Pedalo on Facebook and always be well informed. On You-Tube Pedalo-product films set you in motion.

VIELFALT MIT
VARIETY WITH



pedalo®



pedalo® ... by Holz-Hoerz

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
72525 Münsingen

www.pedalo.de

Tel. +49 (0) 73 81-93 57 0
Fax +49 (0) 73 81-93 57 40
info@pedalo.de