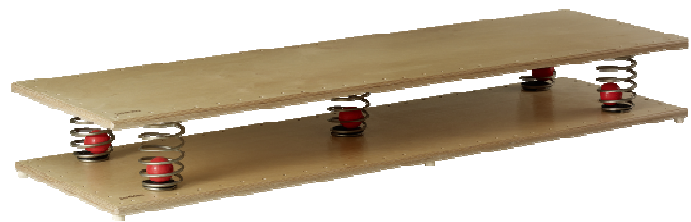


Anleitung

Art.Nr. 1313505 pedalo®-Federbrett 50
Art.Nr. 1284238 pedalo® Federbrett 150
Art.Nr. 1285228 pedalo® Federbrett 32
Art.Nr. 1294806 pedalo® Trainings-Federbrett

Holz-Hoerz GmbH
 Dottinger Str. 71
 D-72525 Münsingen
 Tel. +49 (0) 7381 - 9357 0
 Fax +49 (0) 7381 - 9357 40
 info@pedalo.de
 www.pedalo.de

Anleitung bitte lesen und aufbewahren



Allgemeine- und Warnhinweise:

Achtung! Das Gerät 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.

Achtung! Benutzung nur unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen.

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

Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen.

Verschlissene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.

Gerät vor Nässe schützen.

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

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg



Im Federbrett 150 ist die Mittlere Feder frei beweglich angebracht. So kann das Federbrett individuell angepasst werden. Zur Montage des Einschub Federelemente dieses etwas zusammen drücken und seitlich zwischen oberer und unterer Plattform einschieben. Dann das Federelement an den gewünschten Platz schieben. Die Position des Einschubelements verändert den Federeffekt wesentlich.

Achtung: Nach jeder Übungseinheit sollte die Lage des Einschubelements überprüft werden.

Zum Entfernen der Einschubelemente einfach Feder im unbelasteten Zustand seitlich herausziehen. Niemals eine Feder im belasteten Zustand herausnehmen. Die Feder könnte ansonsten herausschnellen.

Weitere Einschubelemente können unter Art. Nr. 14006000 nachbestellt werden.

Die Abbildung unten zeigt den Artikel Pedalo® Federbrett 180 Art.-Nr. 13005180 in Anwendung mit 2 Paar Pedalo® Textil-Powerbändern Art.-Nr. 130 30001



Zubehör (nicht im Lieferumfang enthalten):

Textil-Powerbänder Artikel Nr. 130 30001

Die Widerstandsbänder können individuell entlang des Federbrettes eingehängt werden und ermöglichen somit umfassende Übungen für Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Pedalo® Trainingsstab (ohne Abbildung). Artikel Nr. 144 140

Der Trainingsstab wird für vielseitige Übungen genutzt. Kräftigung in Verbindung mit Widerstandsbändern, Dehnung, Balance und Gymnastik.

Pedalo® Softpads

Artikel Nr. 144 056

Softpads können alleine oder als Auflage in Kombination mit Pedalo® Koordinationsgeräten zur Verstärkung des Trainingseffektes und Schonung der Gelenke eingesetzt werden.



User manual

13003050 pedalo® Spring Board 50
13005150 pedalo® Spring Board 150
13002032 pedalo® Spring Board 32

Before using the device for the first time (or before starting with assembly), please read instruction completely and keep it

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
D-72525 Münsingen

Tel. +49 (0) 7381 - 9357 0
Fax +49 (0) 7381 - 9357 40

info@pedalo.de
www.pedalo.de



Important information and warning hints:

Warning! The device 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 by children the supervision by an adult is recommended.

Warning! To be used only under the direct supervision by an adult.

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! Only use device on level ground with even and firm surfaces. On sensible grounds use an anti-slip mat under it if necessary.

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.

Protect item from damp and wet.

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

Maximum weight capacity approx. 120 kg



On the Spring Board 150 the middle spring is attached free movable. This means that the Spring Board can be adapted individually. For assembly of the spring element it has to get pressed together and pushed in between the upper and the lower board. Then push the spring element to the required position. The impact of the spring board is significantly affected by the position of the spring element.

Warning: After every training unit, the position of the springs has to be checked.

The spring elements can be removed in pushing them out on the side when nobody is on the board. When trying to push it out while there is weight on it, there is the risk that the spring jumps out.

Further spring elements can be reordered under item number 14006000.

The figure below shows item pedalo Spring Board 180 (item no. 13005180) used with 2 pairs of Textile-Powerband item no. 130 30001



Accessories (not included in delivery):

Pedalo® Textile-Powerband Item no. 130 30001 (1 pair)

The Pedalo® Textile Powerband can be attached individually along the board and therefore allows comprehensive exercises for strength, endurance and mobility.

Pedalo® Training Stick (w/o illustration). Item no. 144 140

The Pedalo® Training Stick is used for a variety of exercises. Strengthening in conjunction with resistance bands, stretching, balance and gymnastics.

Pedalo® Foot-Pads Item no. 144056

Foot Pads can be used individually or as an overlay in combination with Pedalo® coordination equipment to enhance the training effect and to protect the joints. Suitable also to use with original Pedalo® system with longer foot boards.

