

## Anleitung

# 1347917 pedalo®- Rola-Bola

Anleitung bitte lesen und aufbewahren



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

Tel. +49 (0) 7381 - 9357 0  
Fax +49 (0) 07381 - 9357 40

info@pedalo.de  
www.pedalo.de

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

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 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.

Verschlossene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.

Gerät vor Nässe schützen.

Das Gerät ist für eine Benutzung ab einem Alter von 6 Jahren bestimmt

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg

Bereits kleinste Gewichtsverlagerungen bringen das Balancebrett zum Rollen und verlangen eine schnelle Reaktion. Schaffen Sie es, sich und das Rola-Bola ins Gleichgewicht zu bringen und danach spielend zu pendeln? Das Rola-Bola Balancebrett besitzt einen hohen Aufforderungscharakter und eignet sich hervorragend zur Schulung des Gleichgewichtes. Wie alle Holz-Hoerz Produkte ist auch das Rola-Bola Balancebrett äußerst stabil gebaut und somit von Kindern und Erwachsenen benutzbar.

### Besonderheit:

Die Besonderheit an diesem Übungsgerät sind die zwei, jeweils an den Enden des Brettes angebrachten Gummistopper. Diese verhindern das unkontrollierte Abrutschen des Balancebrettes und ermöglichen ein weiches Aufsetzen des Balancebrettes. Beim Rola-Bola von Holz-Hoerz hören Sie kein lautes Knallen beim Aufschlag des Brettes auf dem Fußboden.

Die umlaufende Bohrung ermöglicht das Befestigen von Halteseilen.

Anfänger: Eventuell zunächst auf Teppichboden oder einer Teppichfliese üben.

Lernschritt 1 Auf - und Abstieg - Lernschritt 2 Standbalance - Lernschritt 3 Pendelbalance

### Ausführung:

Brett 60x35 cm, Kanten und Ecken sind abgerundet. Die helle Birke Multiplexplatte, 2 cm stark, natur lackiert, mit umlaufender Bohrung, verleiht diesem Rola-Bola-Balancebrett eine schöne Optik. Die feine Schichtung der Multiplexplatte macht das Rola-Bola-Balancebrett außerordentlich stabil und stoßunempfindlich.

Rolle 10x35 cm, Esche massiv mit Gummiringen.

Mit den Gummiringen auf der Holzwalze kann das Rola - Bola auch auf empfindlichen Böden eingesetzt werden. Die Gummiringe verlangsamen etwas die Rollgeschwindigkeit, dies ist für Anfänger eher von Vorteil. Alle, die es etwas schneller lieben können die Gummiringe auch entfernen. Aber Vorsicht! der Grip zwischen Brett und Walze wird dadurch auch verringert. Daher kann das Brett leichter auf der Walze drehen oder verrutschen.

### Montage der Gummipuffer:

An jeder Schmalseite des Brettes werden je zwei Puffer im 2. Loch von der Ecke aus angeschraubt.

Von der Brettobenseite wird eine Hülsenmutter in die Bohrung eingesetzt.

Von unten wird nun der Gummipuffer angeschraubt.

### Zubehör:

Für Köhner und Sportler

Erweiterung:

pedalo®-

Fußwippen

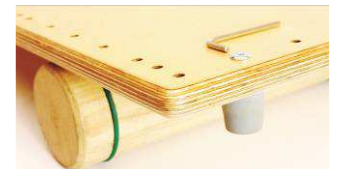
Art. Nr. 653101



Antirutschmatte

52 x 30 cm

Art. Nr. 628050-01



## User manual

# 653144

## pedalo®- Rola-Bola

**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) 07381 - 9357 40

info@pedalo.de  
www.pedalo.de



### Important information and warnings:

**Warning!** The 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. 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!** The device is only to be used for the purposes described in this user manual.

Even if this device is also play-equipment for children, the assembling should be carried out or supervised always by an adult.

**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 6 up.

Maximum weight capacity approx. 120 kg

Already small disbalances bring this board to roll and require a fast reaction. The rolling game with the balance demands children and adults. By shifting the body weight up to a good balance, the board can be controlled easily. The practitioner learns to control his movements much more finely. Can you achieve a unity with your Rola-Bola and then swing back and forth in a play?

### **Special feature:**

As a characteristic feature this board it equipped by rubber end stoppers at the boards sides. The stoppers prevent uncontrollable slip off and allow a smoother contact with the floor - there is no loud noise when using. Circumferential drill-holes allow uncomplicated attachment of Pedalo® Textile- Powerband item no. 13030001 for additional strengthening exercises.

Tip for beginners: Try out the Balance Board firstly on a carpet or carpet tile, since in this case the motion will be slowed down.

Learning step 1. Getting on and off - Learning step 2: Try to stand in balance - Learning step 3: Swing left and right.

### **Specification:**

Board 60x35x2 cm, edges and corners rounded, multiplex birch wood, surface in clear lacquer. Product weight: 4.8 kg The fine layering of the multiplex board makes it very stable and resistant against bumps. Roll 10x35 cm in solid ash, safe rolling on anti-slip rubber rings. Benefits of the roll: It can be used to smooth and sensitive soils. The board runs safely on the roll. Also the rubber rings little slow the movement what supports beginners in doing initial exercises. For all those who love to exercise faster, the rubber rings are easily removed. **But take care! – Warning!! - When used without the rubber rings the grip between board and rollers is much minimized and the board therefore slips easily from the roller or turns in all directions. A high degree of attention is required!**

### **Assembly of the rubber stoppers:**

There are two stoppers on each small side of the board. They are fixed in the second hole from the corner. To this insert each one sleeve nut in the hole from the top side of the board and bolt on tightly the rubber stopper from below.



### **Optional accessory as a supplement:**

For athletes and experienced users:  
Pedalo®-Footboards  
Seesaw  
Item no. 653101



Pedalo®-Anti-Slip-Mat  
52 x 30 cm  
In blue color  
Item no. 628050-01

