

Anleitung

2607203

Pedalo Stabilisator „Profi“

Anleitung bitte **vor** der Benutzung
(oder vor dem Zusammenbau) des Gerätes
komplett lesen und aufbewahren

Holz-Hoerz GmbH
Dottinger Str. 71
D-Münsingen

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

eMail: info@pedalo.de
<http://www.pedalo.de>



Allgemeine Informationen und 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 vermieden werden. Vor allem bei den ersten 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.

Als Handhalterung das Gerät eventuell vor eine Sprossenwand oder ähnliches stellen.

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

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.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Bei empfindlichen Fußböden eventuell Matte unterlegen. Der Stabilisator darf nur von einer Person benutzt werden.

Das Produkt ist aus natürlichem Birken- oder Buchenholz gefertigt. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung oder kleine Asteneinschlüsse zeugen von der Echtheit und sind nicht qualitätsmindernd.

Gerät vor Nässe schützen. Reinigung des Gerätes ist mit einem feuchten Tuch möglich. Keine scheuernden Reinigungsmittel verwenden.

Die maximale Belastbarkeit beträgt 150kg bei statischer und gleichmäßiger Belastung aller 4 Federn. Bei dynamischer oder einseitiger Belastung verringert sich der Wert erheblich.

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

Prüfen Sie vor jeder Benutzung die Schraub-, Steck- und Einhängeverbindungen. Prüfen Sie alle 4 Wochen die Federn und Metallteile auf Verbiegungen. Verwenden Sie den Stabilisator keinesfalls, wenn er sichtbare Beschädigungen aufweist.

Tauschen Sie die Federn je nach Nutzungsintensität mindestens alle 2 Jahre aus. Verwenden Sie nur Original Ersatzteile.

Montage Gestell:



Stecken Sie die beiden Fußbügel (mit den schwarzen Kunststofffüßen) und die beiden Oberbügel (mit den vormontierten Ösen-schrauben) zusammen.

Nun wird je Rohrverbindung ein Sicherungs-bolzen durch die Bohrungen gesteckt. Beachten Sie, dass das Kunststoffteil am Rohr sicher ein-rastet.

Montage der Seile und Federn: Die 4 Federn werden wie abgebildet vorbereitet

1. Die orange Sicherheitsleine wird wie abgebildet mit einer Seilschleufe am kleinen Schraub-Karabiner befestigt. Die Klemme der Sicherheitsleine sollte möglichst dicht am Karabiner sein.

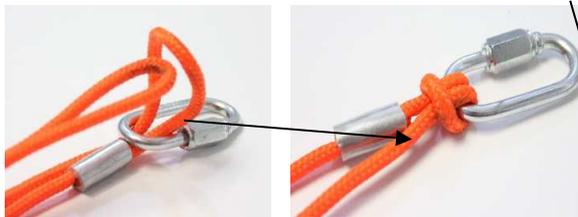
2. Nun die Sicherheitsleine durch das Innere der Feder schieben. Der Klapp-Karabiner wird unten in die Sicherheitsleine eingehängt. **Achtung!** Die geschlossene Federöse muss unten sein.



3. Nun werden die Federn an den Edelstahl-Aufhängeleisten angebracht. Die Aufhängeleiste wird durch die Öffnung des Karabiners gesteckt. Die Feder wird an der ersten Kerbe der Aufhängeleiste eingehängt.



4. Dann beide Aufhängeleisten mit den Federn an den Haken im Rohrgestell einhängen. Alle Sicherheitsleinen nach unten straffziehen.



Variante 1 - ohne Federfunktion

Nun wird ein Standbrett eingehängt (mittlere Kerbe im Aufhängewinkel). Achten Sie darauf, dass sich die Gummi-O-Ringe unterhalb der Karabiner befinden. Sie verhindern, dass sich die Position des Karabiners unbeabsichtigt verstellt. So schwingen die Standbretter bei Übungen lediglich Horizontal in alle Richtungen.



Variante 2 - mit Federfunktion

Die Standbretter werden jetzt an den Federn **und Sicherheitsleinen** aufgehängt. Nun bewegt sich das Standbrett bei Übungen horizontal und vertikal.

Die Sicherheitsleine verhindert, dass die Federn überlastet werden, und das Standbrett den Boden berühren kann!

Sollen beide kleinen Standbretter zu einer großen Standfläche verbunden werden, verfahren Sie wie folgt:

Stellen Sie zunächst alle 4 Federn in der oberen Aufhängung ganz nach außen. Stellen Sie die Federn in den Winkeln der kleinen Standbretter in die mittlere Raste. Führen Sie nun die Zapfen der geteilten Standplatte in die Aussparungen der Metallwinkel der Standbretter. In der Mitte wird die Standplatte wie ein Puzzleteil nur zusammengelegt. Nun können Sie noch die Pedalo® Anti-Rutschmatte auf die Standplatte legen.

Die Antirutschmatte verbessert den sicheren Stand auf dem Gerät. Die Matte lässt sich feucht reinigen. Die Matte sollte immer nur für die Zeitdauer des Einsatzes auf der Holzplattform liegen. Zur Reinigung oder Lagerung sollten Sie die Matte vom Brett nehmen.



Änderung der Schwingung:

Durch das Umstellen der Federaufhängung können ganz verschiedene Übungsanforderungen erzeugt werden. Die Federn können oben oder unten um eine oder mehrere Rasten verstellt werden.

Achten Sie darauf, dass alle Federn-Paare oben und unten in den jeweils gleichen Rasten sind.

Das Standbrett könnte ansonsten schräg hängen oder eventuell könnten einzelne Federn zu stark belastet werden.

Achtung! Vor dem Aufsteigen kontrollieren Sie bitte jedes Mal ob alle Federn sauber in den Kerben eingehängt sind.

Bewegen Sie dazu eventuell das Standbrett mit der Hand leicht hin und her.



Achtung!

Nach jeder Umstellung können sich die Anforderungen für den Übenden wesentlich verändern.

Daher das Gerät entsprechend vorsichtig besteigen. Eventuell mit Hilfestellung oder geeigneter Halteeinrichtung wie zum Beispiel einer Sprossenwand.



Änderung des Kippverhaltens:

Dezentrale Aufhängung der Standbretter, zur Kräftigung der Außen oder Innenbänder und Korrektur der Beinachse.

Auch bei Übungen auf den einzelnen Standbrettchen ist es möglich, die Federaufhängung ganz nach Ihren Wünschen zu verändern.

Wird ein kleines Standbrett mit vollem Körpergewicht belastet, ist es notwendig dieses an 4 Federn aufzuhängen. Entweder mit den beiden Federn des zweiten kleinen Standbrettes oder aber mit Zusatzfedern inkl. Karabiner.

Artikel 627042: Zugfeder Edelstahl

Artikel 627108: Karabinerhaken



Zubehör: Pedalo®-Fußwippen Artikel 653101

Erhöht den Schwierigkeitsgrad.

Zur Verbesserung der Beinachsenstabilität.

Die Fußwippen kippen nach links und rechts ab.

Die Fußwippen können auch auf anderen Pedalo®-Produkten oder solo auf dem Fußboden eingesetzt werden.

Zubehör: Pedalo®-Softpads Artikel 144056

Verstärkt den Trainingseffekt.

Spezialschaumstoff 2 St. 30 x 14 x 2,5 cm



User manual

14003000

Pedalo® Stabilizer 'Professional'

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-Münsingen

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

eMail: info@pedalo.de
<http://www.pedalo.de>



Important information and warning hints:

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.

On request place the Pedalo-Stabilizer in front of a wall bar or the like.
When used by children the supervision by an adult is recommended.

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.

Warning! Only use device on level ground with even and firm surfaces. On sensible grounds use an anti-slip mat under it if necessary. The Pedalo Stabilizer may only be used by one person!

Protect item from damp and wet.

Maintenance and cleaning: Can be wiped off with a damp cloth. Do not use abrasive cleaning agents.

The maximum weight capacity is 150 kg with static and even loading of all 4 springs. In case of dynamic or one-sided loading the value is significantly reduced.

This device is meant for using from persons at the age of 6 up.

Check the screw, plug and mount connections before every use. Also check the springs and metal parts every four weeks for deformations.

It is never permissible to use the Stabilizer when it shows visible damages.

Depending on using intensity the springs have to be replaced every two years at least. Please always replace all springs completely. Defective and worn parts should be replaced by original replacement parts immediately.

Assembly of the frame:



Put together the two footrests (with the black plastic feet) and the two upper brackets (with the pre-assembled eyebolts).

Now a safety bolt is inserted through the holes for each pipe connection.

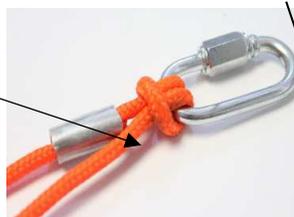
Note that the plastic part is securely engaged with the pipe.

Assembly of the ropes and springs: The 4 springs are prepared as shown

1. The orange safety rope is attached as shown with a rope loop on the small screw carabiner. The clamp of the safety rope should be as close as possible to the carabiner.

2. Now push the safety rope through the inside of the spring. The folding carabiner is hung down into the safety rope.

Attention! The closed spring eye must be below.



3. Now the springs are attached to the stainless steel suspension bar. The suspension bar is inserted through the opening of the carabiner. The spring is attached to the first notch of the suspension bar.

4. Then hang both suspension bars with the springs on the hooks in the tube frame. Pull all safety ropes down.



Variant 1 - without spring function

Now a standing platform is attached (middle notch at the suspension angle). Make sure that the rubber o-rings are below the carabiners. They prevent the position of the carabiner from being inadvertently dislodged.

With this construction the platforms will swing horizontally in all directions while doing exercises.

Variant 2 - with spring function

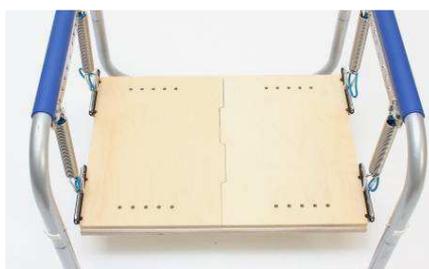
The platform is now hung on the springs and safety ropes. Now the platform moves horizontally and vertically during exercises.

The safety rope prevents the springs from being overloaded and the floorboard can touch the floor.

If both small standing platforms are to be connected to a large standing platform, proceed as follows:

First of all, place all 4 springs in the upper suspension completely outwards. Place the springs in the corner of the small standing platforms in the middle catch. Now insert the studs of the split standing platform of the metal brackets of the standing platform. In the middle, the standing platform is only laid together like a puzzle piece. Now you can put the Pedalo® Anti-Slip-Mat on the platform.

The supplied Anti-Slip-Mat is perfect for a safe stand on the device. The mat can be wiped off with a damp cloth. Please note that the mat should always be on the Stabilizer only for the duration of the use. For storage and cleaning please remove the mat from the standing platform.



Change of vibration:

By changing the suspension of the spring, quite different application requirements can be produced. The springs can be adjusted above or below by one or more catches.

Make sure that all spring pairs are at the top and bottom in the same pegs.

The standing platform could otherwise hang obliquely or possibly individual springs could be loaded too heavily.

Attention! Before you get on, please check whether all the springs are correctly installed in the notches. If necessary, move the standing platform slightly back and forth with your hand.



Attention!
After each change, the requirements for the users can change significantly. Therefore, mount the device carefully. Possibly with support or suitable holding device such as a rung wall.

Change of tipping behavior:

Decentralized suspension of the standing platforms for strengthening the outer or inner tapes and correction of the leg axis.



Even with exercises on the individual standing platforms it is possible to adjust the spring suspension completely according to your wishes.

If a small standing platform is loaded with full body weight, it is necessary to hang this on 4 springs.

Either with the two springs of the second small standing platform or with additional springs including carabiner.

Item 627042: Tension spring stainless steel

Item 627108: Carabiner

Accessory: Pedalo®-Footboards Seesaw Item 653101

Increases the level of difficulty.

Aims on foot and leg axis stability.

Pedalo Footboards seesaw offer a linear movement left-right. Can be attached to other Pedalo products but are also suitable to be used individually on the floor (retractable pins on the bottom side).



Accessory: Pedalo®-Softpads Item 144056

Enforce the training effect.

Specialty foam, 2 pcs. 30 x 14 x 2.5 cm

