

# pedalo®



## Ganzkörper-Trainingsprodukte Full-body training products

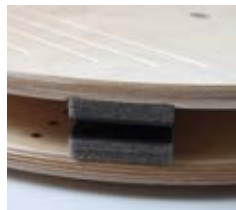
20050050, 18170038, 13029050, 18160038, 13006050,  
13007050, 18190038, 13008050, 18180038

[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)



Rücken stärken, Stürzen vorbeugen, Verletzungen, Beschwerden und Schmerzen reduzieren. Motorische Entwicklungen voranbringen. Der multifunktionelle Rotationstrainer vereint das Twisten, das Kreisen (rotieren) und mittels Zubehör auch das Wippen und Kreisen auf einer schiefen Ebene. Das sehr hochwertige Präzisions-Drehlager wird den Ansprüchen von Physiopraxen, Rehaszentren, Sport-Leistungszentren, Sportvereinen, Fitnesszentren absolut gerecht und schafft somit die Voraussetzung für ein erfolgreiches Training der Körperwahrnehmung und Körperstabilität. Gerade die Drehbewegung entspannt, mobilisiert und kräftigt vom Kreuzbein bis hoch zum Hals die seitliche Rumpfmuskulatur und Rückenmuskulatur. Fasziale Verklebungen, Wirbelblockaden, Verspannungen und Muskelschmerzen können gelöst werden. 360-Grad-Rotationsübungen um die komplette Körperachse stimulieren den Gleichgewichtssinn und stabilisieren im Einbeinstand die Knie- und Hüftrotatoren. Die Scheibe besitzt eine hohe Standsicherheit auch auf glatten Böden. Der Rotationstrainer ist in Verbindung mit dem Zubehör ein wahrer Alleskönner, wenn es um Sport, Fitness und Gesundheit geht. Widerstandsstopper/Gleitwiderstände regulieren die Drehgeschwindigkeit.

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert. 50cm Durchmesser, Höhe 7cm. Rasterbohrung oben für die Aufnahme des optionalen Zubehörs Fußwippen (bestellbar unter der Art.-Nr. 653101). Mit sehr hochwertigem Drehlager. 4 Widerstandsstopper mit Filzbelag zur Regulierung der Drehgeschwindigkeit. An der Unterseite 3 integrierte Magnetaufnahmen zum Anbringen der optionalen Halbkugeln in unterschiedlichen Positionen (bestellbar unter der Art.-Nr. 159072). Inkl. gummierten Antirutsch-Standfüßen. Belastbar bis 150kg. 6,7kg. **20050050**



## Zubehör: Holzhalbkugeln

Im Rotationstrainer sind an der Unterseite der Standfläche Magnetaufnahmen für Holzhalbkugeln eingearbeitet. Durch das Anstecken von zwei Magnet-Halb-kugeln nebeneinander (kurzer Abstand zueinander) entsteht eine schräge Rotationsscheibe, die bei exzentrischer Belastung dynamisch wirkt und die Rotation um die Körperlängsachse beschleunigt. Werden die zwei Holzhalbkugeln gegenüber (auf der Mittelachse) fixiert, versetzen bereits kleinste Körper-Dysbalancen das nun entstandene Dreh-Wippbrett in eine Wipp- und Rotationsbewegung.

**Ausführung:** Holzhalbkugel Buche massiv, geölt, 6cm hoch, ø 10cm. Durch Magnet-Stecksystem einfach anzubringen. **159072**

## Zubehör: Fußwippen

Aufsteckbare Fußwippen erhöhen die Bewegungsanforderung zusätzlich in Richtung Pronation und Supination. Die Fußwippen können auch solo als Trainingsgerät zur Stärkung der Sprunggelenke eingesetzt werden.

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert, 1 Paar je 35x12x5,5cm. Antirutsch-Pads zum Anbringen an die Unterseite. Mit Befestigungsmechanismus zum Aufstecken auf Pedalo Produkte mit geeigneter Rasterbohrung. Inkl. Antirutsch-Aufkleber. Belastbar bis 120kg. 1,3kg. **653101**



Flach aufliegend → bewusste Aktivierung der Rotation



Schiefe Ebene → reaktives Training auf die einsetzende Rotation



Wippe → reaktives Training auf die einsetzende Rotation plus Gleichgewicht herstellen

## Balancewippe 380, 500



Die Balancewippe überzeugt durch ihre Funktionalität und sehr standsichere Übungsfläche. In der Therapie und beim Fitnessstraining ermöglicht die Balancewippe eine Vielzahl wertvoller Stabilisationsübungen im Stehen, Sitzen und im Stütz.

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert.

**Balancewippe 500:** ø 50cm, Neigungswinkel 8°, Höhe 9cm. Rasterbohrung für Zubehör. Inkl. gummierten Antirutsch-Standfüßen. Belastbar bis 150kg. 4,4kg. **13029050**

**Balancewippe 380:** ø 38cm, Neigungswinkel 12°. Mit Antirutsch-Füßchen. Höhe 7cm. Belastbar bis 100kg. 2,1kg. **18170038**

**Hinweis zu den Übungen:** Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Varianten durchgeführt werden.



links / rechts

vor / zurück

## Balancekreisel 380, 500



Trainiert die Koordination, stabilisiert das Sprunggelenk und kräftigt die Muskulatur vom Fuß bis zum Rumpf. Balancekreisel stellen höhere Anforderungen an die Gleichgewichtsfähigkeit als die Balancewippen. Die Bauweise macht die Kreisel in ihrer Funktion vom Untergrund unabhängig und bietet gleichzeitig eine hohe Standsicherheit.

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert.

**Sport+Kids:** ø 50cm, Neigungswinkel 13°, Höhe 13cm. Rasterbohrung für Zubehör. Inkl. gummierten Antirutsch-Standfüßen. Belastbar bis 120kg. 4,8kg. **13006050**

**Therapie+Fitness:** ø 50cm, Neigungswinkel 9°, Höhe 9,5cm. Rasterbohrung für Zubehör. Inkl. gummierten Antirutsch-Standfüßen. Belastbar bis 120kg. 4,6kg. **13007050**

**Balancekreisel 380:** ø 38cm, Neigungswinkel 12°. Mit Antirutsch-Füßchen. Höhe 7cm. Belastbar bis 100kg. 2kg. **18160038**

**Hinweis zu den Übungen:** Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Varianten durchgeführt werden.





Das Trimm-Top ist der Balance-, Sport- und Therapiekreisel aus Holz für ein funktionelles Koordinationstraining auf höchstem Niveau. Ideal für einbeinige Balanceübungen im Stehen, Sitzen und im Armstütz.

**Die Vorteile in der Anwendung:**

- Effektives Balance- und Haltungstraining
- Kräftigung der Fuß-, Bein- und Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Reaktionszeiten
- Ermöglicht eine Bewegungsamplitude bis zum maximal zulässigen Neigungswinkel
- Zusätzlich umgedreht einsetzbar zur Dehnung und Kräftigung des Fußquergewölbes
- Hoch funktioneller Kreisel aus dem natürlichen Werkstoff Holz für einen gleichmäßigen Bewegungsablauf unter Belastung
- Für Kinder, Erwachsene und Senioren

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert.

**Trimm-Top 500 Vario:** ø 50cm, Rasterbohrung für Zubehör. Magnet-Stecksystem an der Unterseite zum Anbringen der Halbkugeln nach Wunsch (3 Positionsmöglichkeiten). 2 Magnet-Holzhalbkugeln 6cm hoch aus Buche. Standhöhe 7,5cm, Neigungswinkel 14°. Belastbar bis 120kg. 2,1kg. **13008050**

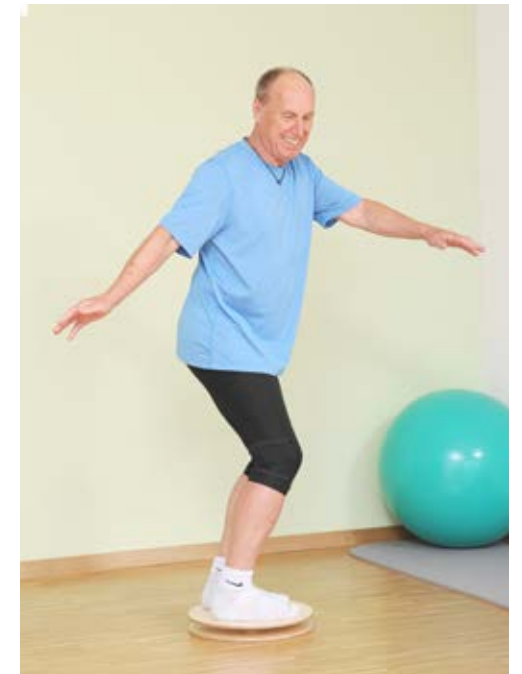
**Trimm-Top 380:** ø 38cm, Standhöhe ca. 7cm, Neigungswinkel 15°. Holzhalbkugel aus massiver Buche, mittig fest an der Holzscheibe montiert. Belastbar bis 100kg. 1,15kg. **18190038**

**Hinweis zu den Übungen:** Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Varianten durchgeführt werden.



Um den Rücken zu stärken, Stürzen vorzubeugen, sich von Verletzungen schneller zu erholen und schon bestehende Beschwerden und Schmerzen einzudämmen, ist dieser Trainer von uns entwickelt worden. Vom Kind bis zum Senior haben damit alle Spaß, denn er ist einfach, effizient und macht Vergnügen. Die Rotationsscheibe aus naturfarbener Birke Multiplex, dient der Mobilisierung, Entspannung und Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur. Denn gerade die Drehbewegung ist es, die vom Kreuzbein bis hoch zum Hals Wirbelblockaden, Verspannungen und Muskelschmerzen lösen kann. Zudem stimulieren Rotationsübungen um die komplette Körperachse den Gleichgewichtssinn. Liegend können die seitliche Bauch- wie Rückenmuskulatur trainiert werden. Im Einbeinstand mit Ausfallschritt lassen sich die Knie rotatoren trainieren und man stabilisiert die Knie drehung. Stehend werden die Abduktoren gestärkt und so die Beinachse gefestigt. Die Scheibe besitzt hohe Standsicherheit und lässt sich auf so gut wie jedem Fußboden problemlos einsetzen.

**Ausführung:** Birke Multiplex, farblos lackiert. 38cm Durchmesser, Standhöhe 5cm. Mit Antirutsch-Füßchen. Belastbar bis 100kg. 3kg. **18180038**



Nachfolgend sind die möglichen Positionen der Halbkugeln beim Rotationstrainer bzw. Trimm-Top 500 Vario abgebildet (wohingegen bei Balancekreiseln oder -wippen die Positionen/Bewegungsmuster durch die eingebauten Gummipuffer fest vorgegeben sind):



## Übung 1

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Twister

Ohne Gleitwiderstände links-rechts twisten. Rumpf dreht gegen Hüfte.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Wahlweise gegen 1-4 Gleitwiderstände links-rechts twisten.



## Übung 2

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

**Ausgangsstellung:** Stand längs zu den Halbkugeln.

Aus dem sicheren beidfüßigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Links-rechts wippen und dabei die Richtungsposition halten.

## Übung 3

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

**Ausgangsstellung:** Stand quer zu den Halbkugeln.

Aus dem sicheren beidfüßigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Vor und zurück wippen.



## Übung 4

**Möglich mit:** Rotationstrainer

**Ausgangsstellung:** Stand längs zu den Halbkugeln.

Aus dem sicheren beidfüßigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Kontrolliert eine  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$ , 1 Rotationsbewegung durchführen und die Ausgangsstellung stabilisieren.

Diese Übung in beide Richtungen durchführen.



## Übung 5

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister

Ohne Gleitwiderstände und Halbkugeln (Rotationstrainer).

Für diese Übung das Band an der (Sprossen-)Wand befestigen oder von einem Übungspartner halten lassen.

Das Widerstandsband beidhändig parallel am Körper vorbei, auf Brusthöhe zum Körper, über Kopf oder beidhändig diagonal am Körper vorbei ziehen.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Auf den Halbkugeln ohne Gleitwiderstände wiederholen.





**Übung 6**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister

Ohne Gleitwiderstände und Halbkugeln (Rotationstrainer).

Das Widerstandsband von hinten kommend beidhändig parallel am Körper vorbei, auf Brusthöhe vor den Körper, über Kopf (Einwurf) oder beidhändig diagonal am Körper vorbei ziehen. Nicht wegdrehen lassen.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Auf den Halbkugeln ohne Gleitwiderstände wiederholen.



**Übung 7**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten.

Wie zuvor, zusätzlich nach links-rechts wippen.

Beide Teile der Übung wiederholen, dieses Mal jedoch nach vorne und zurück wippen. Dazu das Gerät zuvor so umpositionieren, dass die Halbkugeln quer zum Üben sind.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.



**Übung 8 (wie 7 jedoch mit abgehobenen Knien)**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten. Die Knie sind vom Boden abgehoben.

Wie zuvor, jedoch zusätzlich noch nach links und rechts wippen.

Beide Übungsteile wiederholen, die Halbkugeln jetzt jedoch wieder quer zum Üben (= vor und zurück wippen).

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.



**Übung 9**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Trimm-Top ▪ Twister

(Mit dem Rotationstrainer: ohne Gleitwiderstände, Halbkugeln längs zum Üben positioniert. Mit dem Trimm-Top Vario: 1 Halbkugel mittig positioniert.)

Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten. Die Knie sind vom Boden abgehoben. Das Koordinationsgerät nach rechts-links rotieren/drehen und versuchen es dabei waagrecht zu halten.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** In der Ausgangsstellung sind die Halbkugeln quer zum Üben positioniert.



**Übung 10**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten. Die Knie sind vom Boden abgehoben.

Das Koordinationsgerät waagrecht halten und dabei ein Bein ausstrecken.

Die Übung wiederholen, die Halbkugeln nun jedoch quer zum Üben.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.



**Übung 11**

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

Das Koordinationsgerät mit einer aufgelegten Hand stabilisieren. Dann die andere Hand und diagonal dazu das Bein ausstrecken.

Die Übung wiederholen, die Halbkugeln nun jedoch längs zum Üben.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.





### Übung 12

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

In die Ausgangsstellung des Liegestütz gehen.

Das Koordinationsgerät waagrecht halten. Dabei abwechselnd ein Bein ausstrecken.

Wie zuvor, jedoch nun abwechselnd ein Bein anziehen.

Die Übung wiederholen, die Halbkugeln nun jedoch quer zum Üben.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen die Übung wiederholen.



### Übung 13

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

In die Ausgangsstellung des Liegestütz gehen, dann tief gehen.

Das Koordinationsgerät waagrecht halten und dabei ein Bein ausstrecken.

Die Übung wiederholen, die Halbkugeln nun jedoch quer zum Üben.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.



### Übung 14

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Trimm-Top ▪ Twister

(Mit dem Rotationstrainer: ohne Gleitwiderstände, Halbkugeln längs zum Üben positioniert. Mit dem Trimm-Top Vario: 1 Halbkugel mittig positioniert.)

In die Ausgangsstellung des Liegestütz gehen, dann tief gehen. Das Koordinationsgerät waagrecht halten.

Jetzt das Koordinationsgerät nach rechts-links rotieren.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** In der Ausgangsstellung sind die Halbkugeln quer zum Üben positioniert.



### Übung 15

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister

In den Unterarmstütz gehen und das Koordinationsgerät mit den aufgesetzten Füßen stabilisieren.

Dabei das Becken und das Koordinationsgerät möglichst gerade halten.

Wie zuvor, jedoch abwechselnd eine Hand ausstrecken.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.

### Übung 16

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top

In die Ausgangsstellung des Liegestütz gehen und das Koordinationsgerät mit den aufgesetzten Füßen stabilisieren.

In den tiefen Liegestütz gehen und das Gerät mit den Füßen bewusst einige Male nach links und rechts wippen.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.

### Übung 17

**Möglich mit:** Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister

Aus der Rückenlage das Becken nach oben drücken und diese Position halten. Dabei das Becken möglichst durchgedrückt und das Koordinationsgerät gerade halten.

Wie zuvor, jedoch nur einen Fuß mittig aufsetzen und das andere Bein nach oben ausstrecken.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen. Zusätzlich mit den Füßen die Drehscheibe links-rechts rotieren.





**Übung 18**

**Möglich mit: Rotationstrainer ▪ Twister**

Ohne Gleitwiderstände (Rotationstrainer).

Aus dem Stütz rüchlings eine komplette Drehung um das Koordinationsgerät durchführen. Dabei das Becken möglichst durchgedrückt und das Koordinationsgerät gerade halten.

**Variation:** Während der Drehung die Schrittlängen variieren.



**Übung 19**

**Möglich mit: Rotationstrainer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top**

Aus dem Stütz rüchlings abwechselnd ein Bein anheben und dabei das nach links-rechts wippende Koordinationsgerät stabilisieren. Dabei das Becken möglichst durchgedrückt halten.

Wie zuvor, jedoch mit veränderter Halbkugel-Stellung und dadurch mit Wippbewegung vor und zurück.

**Variation mit dem Rotationstrainer:** Die Gleitwiderstände entfernen und die Übung wiederholen.



EN



Sehr geehrter Kunde,

die dargestellten Pedalo-Artikel bestehen 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! Das Gerät ist mit Vorsicht zu verwenden, da es große Geschicklichkeit verlangt. Unfälle des Benutzers oder Dritter durch Sturz oder Zusammenstoß zu vermeiden. Im Zweifelsfall zunächst das Gerät nur mit Hilfestellung und/oder geeigneter Schutzausrüstung benutzen. Benutzung nur unter Aufsicht von Erwachsenen.

Achtung! Das Gerät nur auf ebenem, geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen. Nach längerem oder häufigerem Gebrauch alle Schrauben kontrollieren und nachziehen.

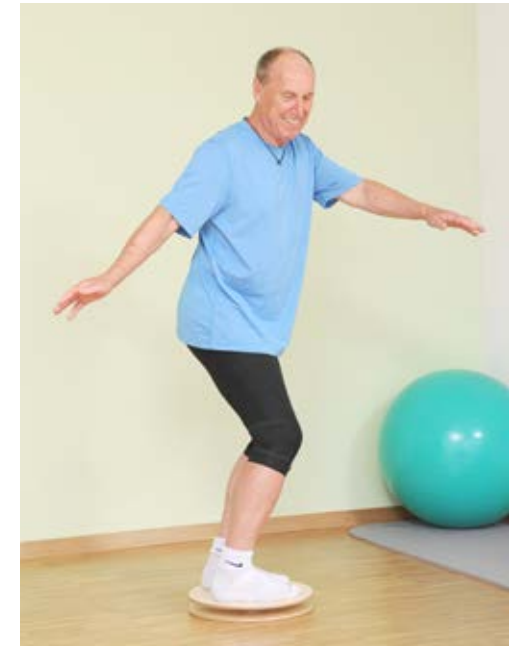
**Zusatzhinweis zum Rotationstrainer:** Achtung! In Verbindung mit den optionalen Zubehörteilen Holzhalbkugeln/Fußwippen wird der Rotationstrainer zu einem sehr anspruchsvollen Übungsgerät. Vor allem bei den ersten Übungsversuchen sowie bei Übungen im Stehen, wird ein besonderes Maß an Vorsicht, Aufmerksamkeit, Umsicht und ein großes Maß an motorischen Fähigkeiten vorausgesetzt.

Die Geräte sind abhängig von den koordinativen Fähigkeiten des Benutzers. Die kleineren 380er-Geräte mit doppeltem Boden sind für ein Alter ab ca. 3 Jahren, das Trimm-Top 380 ab ca. 5 Jahren empfohlen. Hingegen sind die 500er-Geräte Balancewippe, -kreisel Sport+Kids und das Trimm-Top Vario ab ca. 7 Jahren, der Rotationstrainer und der Balancekreisel Therapie+Fitness erst ab 14 Jahren empfohlen. Die maximale Belastbarkeit liegt je nach Ausführung zwischen 100 und 150kg.

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

This trainer was developed by us to strengthen the back, prevent falls, recover more quickly from injuries and alleviate existing complaints and pain. From children to seniors, everyone has fun training with it, because it is simple, efficient and enjoyable. The rotation disk made of natural birch multiplex serves to mobilize, relax and strengthen the deep back muscles and the lateral trunk muscles. Because it is precisely the rotational movement that can release vertebral blockages, tension and muscle pain from the sacrum up to the neck. In addition, rotational exercises around the entire body axis stimulate the sense of balance. The lateral abdominal and back muscles can be trained lying down. The knee rotators can be trained in the one-leg stand with lunge and the knee rotation is stabilized. Standing, the abductors are strengthened and the leg axis strengthened. The disc is highly stable and can be used on almost any floor without any problems.

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered. ø 38cm, standing height 5cm. With anti-slip feet. Weight capacity up to 100kg. 3kg. **18180038**



EN



Strengthen the back, prevent falls, reduce injuries, discomfort, and pain. Push motor development. The multifunctional Rotation Trainer combines twisting, circling (rotating) and through the accessories also rocking and circling on an inclined plane. The high-quality precision pivot bearing meets the requirements of physio practices, rehabilitation centers, sports performance centers, sports clubs, fitness centers and thus creates the conditions for successful training of body perception and body stability. The rotating movement relaxes, mobilizes, and strengthens the lateral torso and back muscles from the sacrum up to the neck. Fascial adhesions, vertebral blockages, tension, and muscle pain can be released. 360-degree rotation exercises around the complete body axis stimulate the sense of balance and stabilize the knee and hip rotators when standing on one leg. The disc has a high stability even on slippery floors. In combination with the accessories, the Rotation Trainer is a true all-rounder when it comes to sports, fitness, and health. Resistance stoppers/sliding resistors regulate the speed of rotation.

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered. ø 50cm, height 7cm. Grid holes at the top for the optional accessory Pedalo Footboards Seesaw (can be ordered under item no. 653101). With very high quality pivot bearing. 4 resistance stoppers with felt coating to regulate the rotation speed. 3 integrated magnetic holders on the underside for attaching the optional half-spheres in different positions (can be ordered under item no. 159072). Incl. rubberized anti-slip feet. Weight capacity up to 150kg. 6.7kg. **20050050**

### Accessory: Wood Half Sphere

The Rotation Trainer is equipped with magnetic holders for the wood half-spheres on the underside. By attaching two magnetic half-spheres next to each other (at a short distance apart), an inclined rotation disk is created, which has a dynamic effect during eccentric loading and accelerates the rotation around the body's longitudinal axis. If the two half-spheres are positioned opposite each other (on the central axis), even the slightest body imbalances will set the newly created Rotating-Balance Board into a seesawing and rotating motion.

**Specification:** Solid beechwood half-sphere, oiled, 6cm high, ø 10cm. Easy to attach thanks to the magnetic plug-in system. **159072**

### Accessory: Footboards Seesaw

Attachable foot rockers additionally increase the exercise movement requirements toward pronation and supination. The Footboards Seesaw can also be used individually as a training device to strengthen the ankle joints.

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered, 1 pair each 35x12x5.5cm. With fixing mechanism for attaching to Pedalo products that are equipped with suitable grid holes. Incl. small self-adhesive anti-slip strips for the underside and 4 larger anti-slip stickers for the top side. Weight capacity up to 120kg. 1.3kg. **653101**



Lying down flat → conscious activation of the rotation



Inclined plane → reactive training to the onset of rotation



Seesaw → reactive training on the onset of rotation plus establishing balance



The Balance Seesaw convinces through its functionality and very stable platform. In therapy and fitness training, the balance seesaw enables a variety of valuable stabilization exercises in standing, sitting and supported positions.

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered.

**Balance Seesaw 500:** ø 50cm, angle of inclination 8°, height 9cm. Grid holes for accessories. Incl. rubberized anti-slip feet. Weight capacity up to 150kg. 4.4kg. **13029050**

**Balance Seesaw 380:** ø 38cm, angle of inclination 12°. With anti-slip feet. Height 7cm. Weight capacity up to 100kg. 2.1kg. **18170038**

**Note on the exercises:** If exercises are marked as suitable for this product group, they can be performed with all variants.



left / right

forth / back



Trains the coordination, stabilizes the ankle and strengthens the muscles from the foot to the trunk. A Balance Top places greater demands on balance than a balance seesaw. The unique design with two boards allows it to be used on different floor surfaces while offering a high degree of stability.

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered.

**Sport+Kids:** ø 50cm, angle of inclination 13°, height 13cm. Grid holes for accessories. Incl. rubberized anti-slip feet. Weight capacity up to 120kg. 4.8kg. **13006050**

**Therapy+Fitness:** ø 50cm, angle of inclination 9°, height 9.5cm. Grid holes for accessories. Incl. rubberized anti-slip feet. Weight capacity up to 120kg. 4.6kg. **13007050**

**Balance Top 380:** ø 38cm, angle of inclination 12°. With anti-slip feet. Height 7cm. Weight capacity up to 100kg. 2kg. **18160038**

**Note on the exercises:** If exercises are marked as suitable for this product group, they can be performed with all variants.





The Trimm-Top is the balance, sport and therapy top made of wood for functional coordination training at the highest level. Ideal for one-legged balance exercises while standing, sitting and arm support.

**The benefits of use:**

- Effective balance and posture training
- Strengthening of foot, leg and back muscles
- Improvement of your reaction time
- Enables a range of motion up to the maximum possible angle of inclination
- Turned upside down, it is used to stretch and strengthen the cross arch of foot
- Highly functional spinner top, made of the natural material wood for a smooth movement pattern even under load
- For children, adults, seniors

**Specification:** Birch multiplex, clear lacquered.

**Trimm-Top 500 Vario:** ø 50cm, grid holes for accessories. Magnetic plug-in system on the underside for attaching the half-spheres as required (3 possible positions). 2 magnetic wooden half-spheres 6cm high made of beech. Stand height 7.5cm, angle of inclination 14°. Weight capacity up to 120kg. 2.1kg. **13008050**

**Trimm-Top 380:** ø 38cm, standing height approx. 7cm, angle of inclination 15°. Half-sphere made of solid beech, firmly mounted in the center of the wooden disc. Weight capacity up to 100kg. 1.15kg. **18190038**

**Note on the exercises:** If exercises are marked as suitable for this product group, they can be performed with all variants.

The possible positions of the half-spheres on the Rotation Trainer 500 and Trimm-Top 500 Vario are shown below (whereas with Balance Top or Seesaw, the positions/movement patterns are predefined through mounted rubber buffers):



**Exercise 1**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Twister*

Twist side to side (without the resistance stoppers). Your upper body rotates against your hips.

**Variation for the Rotation Trainer:** Twist against the resistance of 1 to 4 stoppers.



**Exercise 2**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

**Starting position:** Stand lengthwise to the half-spheres.

Try to stabilize the training device from a stable, two-footed stance.

Rock side to side, maintaining your directional position.





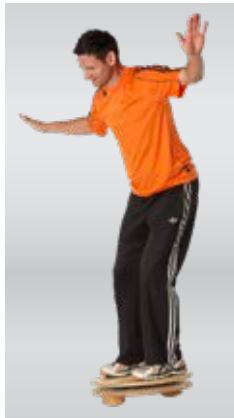
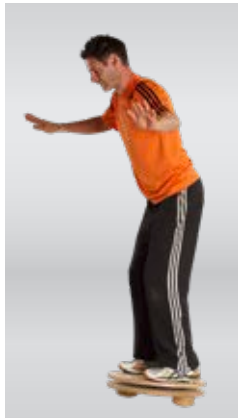
**Exercise 3**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

**Starting position:** Stand crosswise to the half-spheres.

Try to stabilize the training device from a stable, two-footed stance.

Rock back and forth.



**Exercise 4**

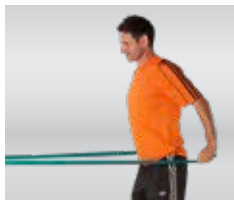
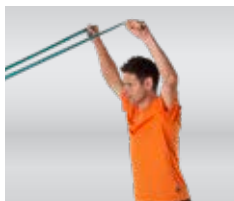
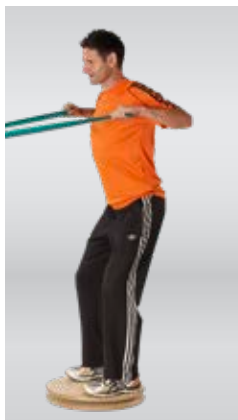
*Possible with: Rotation Trainer*

**Starting position:** Stand lengthwise to the half-spheres.

Try to stabilize the training device from a stable, two-footed stance.

Perform a controlled ¼, ½, ¾, or full rotation and stabilize in the starting position.

Do this exercise in both directions.



**Exercise 5**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister*

Perform without using the stoppers and half-spheres (Rotation Trainer).

For this exercise, anchor the band to the wall bars or have a partner hold it.

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

**Variation for the Rotation Trainer:** Repeat with the half-spheres (no stoppers).

**Exercise 6**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister*

Perform without using the stoppers and half-spheres (Rotation Trainer).

Pull the resistance band, coming from behind, with both hands parallel to/past your body, at chest height past the body, over your head (throw-in), or diagonally past your body with both hands. Maintain a steady posture – do not rotate. Counteract as needed.

**Variation for the Rotation Trainer:** Repeat with the half-spheres (no stoppers).



**Exercise 7**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

Lean your upper body forward and shift your weight onto your arms.

As before, additionally rock from side to side.

Repeat both parts of the exercise, this time rocking back and forth. To do this, first turn the training device 90 degrees so that the half-spheres are aligned according to your desired direction of movement.

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.



**Exercise 8 (as in 7 but with knees raised)**

*Possible with: Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

Lean your upper body forward and shift your weight onto your arms. Hover your knees just above the floor.

As before, additionally rock from side to side.

Repeat both parts of the exercise, this time rocking back and forth. (Half-spheres/training device aligned according to the other desired direction of movement.)

**Variation for the Rotation Trainer:** Perform without using the stoppers and repeat the exercise.





### Exercise 9

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Trimm-Top* ▪ *Twister*

**For the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and place the half-spheres front-to-back (relative to your position) to allow for side-to-side movement.  
**For the Trimm-Top Vario:** Place 1 half-sphere in the center.

Lean your upper body forward and shift your weight onto your arms. Hover your knees just above the floor.

Rotate the coordination device to the right and left. Try to keep it level while doing so.

**Variation for the Rotation Trainer:** In the starting position, the half-spheres are positioned crosswise to you.



### Exercise 10

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Balance Seesaw* ▪ *Balance Top* ▪ *Trimm-Top*

Lean your upper body forward and shift your weight onto your arms. Hover your knees just above the floor.

Try to keep the training device level and extend one leg.

Repeat the exercise, this time with the training device in a changed position (half-spheres now crosswise/device turned by 90 degrees).

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.



### Exercise 11

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Balance Seesaw* ▪ *Balance Top* ▪ *Trimm-Top*

Stabilize the coordination device with one hand. Then extend the other hand and, diagonally, the leg.

Repeat the exercise using a different device placement (half-spheres front-to-back relative to you/side-to-side movement).

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.

### Exercise 12

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Balance Seesaw* ▪ *Balance Top* ▪ *Trimm-Top*

Get into a push-up position.

Hold the coordination device level while alternating leg extensions.

As before, but this time alternate pulling each knee toward your chest.

Repeat the exercise using a different device placement (half-spheres crosswise/device turned by 90 degrees).

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.



### Exercise 13

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Balance Seesaw* ▪ *Balance Top* ▪ *Trimm-Top*

Get into a push-up position and lower your body.

Keep the training device level while extending one leg.

Repeat the first exercise using a different device placement (half-spheres crosswise/device turned by 90 degrees).

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.



### Exercise 14

**Possible with:** *Rotation Trainer* ▪ *Trimm-Top* ▪ *Twister*

**For the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and place the half-spheres front-to-back (relative to your position) to allow for side-to-side movement.  
**For the Trimm-Top Vario:** Place 1 half-sphere in the center.

Get into a deep push-up position and keep the coordination device level.

Then rotate the training device to the right and left.

**Variation for the Rotation Trainer:** In the starting position, the half-spheres are positioned crosswise to you.





### Exercise 15

**Possible with:** *Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister*

Get into a forearm support position and stabilize the coordination device with your feet on it.

While doing so, keep your pelvis and the training device as level as possible.

As before, but now alternately extend one hand forward.

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.

### Exercise 16

**Possible with:** *Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

Get into a push-up position and stabilize the coordination device with your feet on it.

Lower yourself into a deep push-up position and slowly rock the board from side to side several times with your feet.

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.

### Exercise 17

**Possible with:** *Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister*

From a supine position, push your hips upward, lifting your hips as high as possible.

Hold this position, maintain your pelvis pushed upwards and the training device level.

As before, but place only one foot in the center and extend the other leg upward.

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise. Additionally rotate the twist board with your feet to the left and right.

### Exercise 18

**Possible with:** *Rotation Trainer ▪ Twister*

**For the Rotation Trainer:** Remove the stoppers.

From a reverse plank, walk your feet in a full circle around the coordination device.

Keep your hips high and the board level as you perform the movement.



### Exercise 19

**Possible with:** *Rotation Trainer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top*

From a reverse plank, alternately lift one leg while stabilizing the board's side-to-side motion. Keep your hips high and as steady as possible throughout.

As before, but with the half-spheres positioned to allow for front-to-back rocking.

**Variation for the Rotation Trainer:** Remove the stoppers and repeat the exercise.



Dear customer,

the Pedalo products shown are made of wood, a natural product. Deviations in color, structure, grain, small knot inclusions or scars prove the genuineness of our product. They are natural and therefore a sign of the use of original wood and no reduction in quality.

#### Warnings:

Warning! The device is to be used with caution since it requires great skill 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. Use only under adult supervision.

Only use the device on level ground with even and firm surfaces. Protect item from damp and wet. After longer or frequent use, check that the screws are tight and retighten if necessary.

**Additional note on the Rotation Trainer:** Caution! When using with the optional Wood Half-Spheres/Footboards Seesaw, the Rotation Trainer becomes a very challenging exercise equipment.

A particular degree of caution, attention, circumspection, and a high level of motor skills are required, especially during initial attempts and/or with standing exercises.

The devices depend on the user's coordination skills. The smaller 380 devices, featuring a double-deck design, are recommended for ages 3 and up, while the Trimm-Top 380 is recommended for ages 5 and up. However, the larger devices in the 500 series, Balance Seesaw, Balance Top Sport+Kids, and Trimm-Top Vario, are recommended for children aged 7 and above, while Rotation Trainer and Balance Top Therapy+Fitness are recommended for children aged 14 and above. The maximum weight capacity ranges from 100 to 150 kg, depending on the model.

Copyright by Holz-Hoerz GmbH · Copies (even partial) not permitted.

# MADE IN GERMANY

● ● ● *since 1963*



Pedalo Produkt – aus Naturwerkstoff  
Pedalo Product – made from natural material



Wir verwenden Ökostrom  
We use green electricity



Holz zu verwenden ist klimabewusst  
Using wood is climate conscious



Aus nachhaltiger Waldwirtschaft  
From sustainable forestry



Wir versenden CO2-neutral  
We ship CO2-neutral



Familienfreundliche Produkte  
Family-friendly products



Produkte zur Gesunderhaltung  
Products that contribute to maintaining health

Entdecke weitere Produkte für Spiel, Sport und  
Therapie unter [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)

Discover more products for play, sport and  
therapy at [www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)



**pedalo®**

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb  
development, production and distribution

Made in Germany

Holz-Hoerz GmbH  
Dottinger Straße 71  
72525 Münsingen

 **Klimaneutral**  
Druckprodukt  
ClimatePartner.com/12518-1907-1001

Tel. +49 (0)73 81-93 57 0  
[info@pedalo.de](mailto:info@pedalo.de)  
[www.pedalo.de](http://www.pedalo.de)