

# Anleitung Pedalo® 5S Koordinationsparcours

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



Diese Anleitung gilt für folgende Artikel:

653291 5S – Wippe seitwärts

653292 5S – Wippe frontal

653293 5S – Kreisel

653294 5S – Twister

653295 5S – Federbrett

13021000 5S – Teststation Kreisel

13021009 5S - Basisstation



## Allgemeine Informationen 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!** 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.

Nach längerem oder häufigem Gebrauch sollten Sie alle Schrauben kontrollieren und gegebenenfalls nachziehen. Verschlossene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.

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

Information: Die roten Bälle bei der 5S-Station Federbrett wurden durch eine Verbesserung des Federsystems bewusst entfernt (09.18).

## **Belastungshinweise:**

Sämtliche Übungsgeräte sind konzipiert für das ein – und beidbeinige Stehen und, sofern notwendig, für das Festhalten, um im Gleichgewicht zu bleiben.

Während des Festhaltens an den Griffen sollte der Körperschwerpunkt stets über der Standplattform sein.

Festhalten und dabei schaukeln mit der kompletten Station (Grundplatte hebt sich vom Boden ab), sowie Sprungübungen sind nicht erlaubt.

Achten Sie darauf, dass sich im Bewegungsbereich des Übenden keine Hindernisse befinden.

Die maximale Belastbarkeit beträgt 150 kg.

Bei der Federstation werden dabei die Federn maximal gepresst und es findet keine Funktion mehr statt. Hier liegt die optimale Belastung bis max. 120 kg. (Eine höhere Belastbarkeit kann mit zusätzlichen Federeinschubelemente erreicht werden Art. Nr. 140 06000)

## **Wartung und Pflege:**

Kann mit einem feuchten Tuch abgewischt werden. Gerät vor Nässe schützen.

### Montage des Stützenrohrs:

Verschrauben Sie die Sockelplatte des Metallstützenrohrs unter Verwendung der 4 St. M8 x 25 mm Innensechskantschrauben, mit den in der Holzplatte bereits vorinstallierten (von oben jedoch nicht sichtbaren) Krallenmuttern. Dabei unter jedem Schraubenkopf je eine Kunststoff-Unterlegscheibe einsetzen. Ziehen Sie die Schrauben fest an. Nach der Montage ist die Stütze ganz leicht nach hinten geneigt. Gelegentlich alle Schrauben überprüfen und nachziehen.



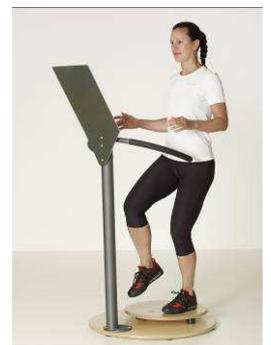
### Montage des Handbügels am Stützenrohr:

Führen Sie den Handbügel von oben in das Stützenrohr ein. Von vorne wird der Handbügel mit 3 St. Flachrundkopfschrauben M6 x 16 mm befestigt. Wird **keine** Übungstafel montiert, wird der Handbügel von hinten mit 2 weiteren M6 x 16 mm Schrauben befestigt. Die Schrauben gerade einsetzen, sie müssen sich leicht drehen lassen. Zuerst alle Schrauben locker ansetzen, dann erst alle fest anziehen.



### Montage der Übungstafel, Klemmbrett oder Laptop-Ablage:

Befestigen Sie die Aluminium-Tafel oder Laptop-Ablage mit 2 St. M6 x 15 mm Flachrundkopfschrauben oben an der Metallstütze. Ziehen Sie die Schrauben fest an, da die oberen Schrauben auch zur Befestigung des Handbügels dienen. Gelegentlich alle Schrauben überprüfen und nachziehen.



**Wir empfehlen Ihnen die technische Sichtkontrolle der Pedalo® 5S Stationen alle 4-8 Wochen.**

**Bitte prüfen Sie regelmäßig sämtliche Schraubenverbindungen zwischen:**

- Säule und Grundplatte – Festhaltegriff (gleichzeitig Übungstafel) und Säule – Standplattform und Grundplatte.
- Verschraubungen der Gummipuffer, Verschraubungen des Drehlagers, Befestigung der Federn.

**Bitte prüfen Sie alle Schweißnähte an der Metallsäule.**

**Reinigen Sie die Metallstange und Griffstange mit einem feuchten Tuch, ggf. mit Flüssigputzmittel von salzhaltigem Schweiß.**

**Reinigen Sie die Holzteile mit einem feuchten Tuch.**

**Verschlossene Teile umgehend mit Original Ersatzteilen erneuern.**

## User manual **pedalo® 5S Coordination Course**

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



This user manual applies to the following products:

**653291 5S – Seesaw sideward**

**653292 5S – Seesaw frontal**

**653293 5S – Balance Top**

**653294 5S – Twister**

**653295 5S – Spring Board**

**13021000 5S – Teststation Balance Top**

**13021009 5S – Base Station**



### **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!** 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.

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.

Information: The red balls in the springs of the 5S-Station 'Spring Board' have been deliberately removed by improving the spring system (09.2018).

### **Note for loading:**

All training devices are designed to train with one or both legs in standing position and, if necessary, to hold to the handrail in order to keep the balance.

While holding on the hand grips the body's center of gravity should be always be above the standing surface.

In any case it is not allowed to hold on and swing or sway at the same time as the base plate might be lifted off the ground. Also jumping exercises are not allowed.

Make sure that there are no obstacles in the user's range of movement.

The maximum weight capacity is approx. 150 kg.

With the 5S Station Spring Board the springs are pressed to the maximum in this case and they would be no longer perform any function. The maximum weight capacity of item 653295 (5S-Spring Board) is therefore 120 kg. Hier liegt die optimale Belastung bis max.120 kg. A higher load capacity can be achieved with additional spring elements, item no. 14006000.

### **Maintenance and cleaning:**

Can be wiped off with a damp cloth. Protect item from damp and wet.

### Mounting of the pillar:

Screw the base plate of the metal pillar by using 4 pcs. of M8 x 25 mm Allen screws, to the claw screw-nuts, which are preinstalled in the wooden board (the claw screw-nuts are not visible from above). In this use under each screw head one piece of plastic washer. Tighten the screws firmly. After assembly the pillar is slightly inclined to the back. Check and tighten all screws occasionally.



### Assembly of the handgrip on the pillar:

Insert the handle from the top into the pillar.

The handle is screwed on from the front with 3 pcs flat round-head screws M6 x 16 mm.

If no exercise chart is mounted, the handle is screwed on from behind with 2 more screws M6 x 16 mm.

Insert the screws straightly, they must turn easily.

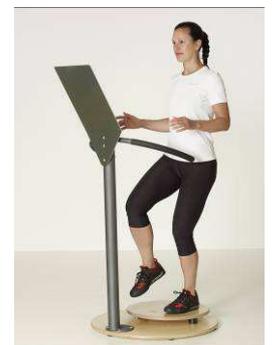
At first fix all screws only loosely then fix them all firmly.



### Mounting of exercise chart, clipboard or laptop board:

Fix the aluminum-exercise chart or the laptop board with 2 pcs flat round-head screws M6 x 15 mm on top of the metal pillar.

Tighten the screws firmly since the upper screws are also used to attach the handle. Check and tighten all screws occasionally.



**We recommend technical visual check of the Pedalo® 5S stations every 4-8 weeks.**

Please check regularly all screw connections between:

- Pillar and base plate – handle bar (at the same time the exercise chart) and pillar – standing platform and base plate.
- Screw connections of the rubber buffer – screw connections of the swivel – mounting of the springs.

Please check all weld seam on the metal pillar.

Clean the metal rod and handle bar with a damp cloth, if necessary with liquid cleaner, of salty sweat.

Clean the wooden parts with damp cloth as well. In case of any worn parts replace them immediately with original spare parts.