



Stehen Sie beidfüssig auf dem Vestimed und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr. Geben Sie Ihre Anspannung komplett auf und spielen Sie mit Ihrer Balance.

Wippen Sie sanft und entspannt durch Gewichtsverlagerungen zwischen Vorfuß und Ferse vor und zurück, dann zwischen Gewichtsverlagerung linkes Bein zu rechtem Bein nach links und rechts.

Richten Sie Ihren Körper in seiner aufrechten Haltung aus und halten Sie die Position.

Wechseln Sie in den Zehenstand und halten Sie die Position.

Gehen Sie in die leichte Hocke bis hin zur Abfahrthocke und halten Sie die Position.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.



Stehen Sie beidfüssig auf dem Vestimed und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr, schauen Sie auf einen fixen Punkt auf Augenhöhe frontal vor Ihnen.

Ausgehend von der ersten Übung drehen Sie ihren Kopf zur linken Schulter, Balance finden, dann zur rechten Schulter, Balance

Körperwahrnehmung Body perception

Stand with both feet on the Vestimed and notice the movements of your body. Quit your tension completely and play with your balance.

Seesaw forth and back gently and relaxed by shifting weight between the forefoot and heel. Then seesaw to the left and right by weight shift to the left leg and to the right leg.

Align your body in an upright posture and hold the position.

Switch to tiptoe-position and hold the position.

Go to slight crouch through to downhill position and hold the position.

If you feel safe, perform the movements with eyes closed.

Visuelle Wahrnehmung Visual perception

Stand with both feet on the Vestimed and notice the movements of your body. Look at a fixed point at eye level directly in front of you.

Based on the first exercise, turn your head to your left shoulder, find your balance, then turn your head to your right shoulder, find your balance,

finden, dann wieder zurück zur Mitte, Balance finden. Alternativ mit ausgestreckten Armen und einem Ball in einer Hand.

Ausgehend von der ersten Übung drehen Sie Ihren Kopf in kurzen, schnellen Bewegungen mehrfach („Nein sagend“) hin und her, Balance finden.

Ausgehend von der ersten Übung kreisen Sie mit Ihrem Kopf, Balance finden.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

then turn back to the middle and find your balance again. Alternatively with outstretched arms and a ball in one hand.

Based on the first exercise, turn your head in short quick movements several times to the left and right. Find your balance.

Based on the first exercise, move your head in circle, find your balance.

If you feel safe, perform the movements with eyes closed.



Gangschule Gait training

Stehen Sie beidfüssig auf dem Vestimed und nehmen Sie die Bewegungen Ihres Körpers wahr. Geben Sie Ihre Anspannung komplett auf und spielen Sie mit Ihrer Balance.

Treten Sie in gleichmäßigem Rhythmus auf der Stelle. Je sicherer Sie sich fühlen desto länger verweilen Sie auf einem Bein.

Wie bei der zweiten Übung, schwingen Sie zusätzlich die Arme mit.

Wie bei der dritten Übung verändern Sie zusätzlich die Blickrichtung.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

Stand with both feet on the Vestimed and notice the movements of your body. Quit your tension completely and play with your balance.

Step into a regular rhythm on the spot. The more secure you feel, the longer you stay on one leg.

As the second exercise, additionally swing your arms.

As the third exercise change also your direction of view.

If you feel safe, perform the movements with eyes closed.



Treppensteigen
Climbing stairs



Steigen Sie abwechselnd langsam und gleichmäßig mit einem Bein auf das Vestimed und jeweils wieder rückwärts herab. Steigern Sie allmählich die Verweildauer im Einbeinstand auf dem Vestimed.

Climb alternately slowly and evenly with one leg on the Vestimed and back down again. Gradually, increase the time spent on one leg on the Vestimed.



Wie bei Übung eins gehen Sie in einer Schrittfolge über das Vestimed. Achten Sie beim Heruntersteigen auf die Langsamkeit.

As the first exercise, proceed in a series of steps over the Vestimed. While descent pay attention to do it slow.



Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

If you feel safe, perform the movements with eyes closed.

Beinachsenstabilität
Leg axis stability



Stehen Sie einbeinig mittig auf dem Vestimed und halten Sie Ihr Gleichgewicht.

Stand on one foot centered on the Vestimed and keep your balance.

Spielen Sie mit Ihrem Pendelbein. Im Wechsel mal nach vorne, zur Seite, nach hinten ausstrecken.

Play with your free leg. Stretch it alternating times forward, sideways and backwards.

Wie bei der ersten Übung dabei zusätzlich den Fuß kreiseln, die Blickrichtung verändern.

As on the first exercise, move your foot additionally in a circle, change your direction of view.

Wenn Sie sich sicher fühlen, führen Sie die Bewegungen auch mit geschlossenen Augen durch.

If you feel safe, perform the movements with eyes closed.

Seitliche Rumpfstabilisation
Lateral trunk stabilization

Gehen Sie in den seitlichen Unterarmstütz und stabilisieren Sie eine gerade Haltung.

Go to the lateral forearm support and stabilize a straight posture.

Strecken Sie das Pendelbein und den Pendelarm in Verlängerung zum Körper jeweils aus, führen Sie dann Ellbogen und Knie zueinander.

Stretch your free leg and arm in the extension of the body, then run elbow and knee to each other.



Liegestütz
Push-up position

Gehen Sie in den Liegestütz und halten Sie nur die obere Position.

Go into push-up position and keep only the upper position.

Gehen Sie in den Liegestütz und halten Sie nur die untere Position.

Go into push-up position and keep only the lower position.

Führen Sie mehrere aktive Liegestützen durch.

Perform several active pushups.



Unterarmstütz
Forearm support position

Gehen Sie in den Unterarmstütz mit aufgelegten Füßen auf dem Vestimed.

Go into forearm support with your feet on the Vestimed.

Stabilisieren Sie.

Stabilize.

Heben Sie abwechselnd jeweils ein Bein leicht an.

Alternately lift one leg slightly.

Strecken Sie abwechselnd eine Hand nach vorne aus.

Stretch alternately one hand forward.

Wie bei der ersten Übung jedoch Unterarmstütz auf dem Vestimed.

As on exercise one, but forearm support on the Vestimed.

Diagonale Beckenstabilisation
Diagonal pelvis stabilization



Führen Sie aus der Schrittstellung (ein Bein befindet sich auf dem Vestimed) das hintere Knie in Richtung Boden und stabilisieren Sie dabei Ihr Becken.

Stand in stepping position (one leg is on the Vestimed). Perform your rearward knee toward the floor and stabilize your pelvis while doing this.

Schultergürteltraining
Training of shoulder girdle

Stabilisieren Sie Ihre Arme und Schultergürtel gegen den Widerstand der Powerbänder in unterschiedlichen Haltepositionen. - Arm ist nach vorne / zur Seite ausgestreckt

Stabilize your arms and shoulder girdle against the resistance of the resistance bands in different posture positions. - Arm is stretched forward / sideways

Wie bei der ersten Übung jedoch wird ein Arm stabilisiert und der zweite Arm wird jeweils in unterschiedlichen Positionen von unten nach oben geführt.

As on exercise one, but one arm is stabilized and the second arm is leaded in different positions from bottom to top.



Coretraining
Core training

Gehen Sie in die leichte Kniebeuge und halten Sie die Powerbänder auf Spannung vor Ihrem Körper. Führen Sie Kniebeugen durch.

Go into a slightly squat and hold the resistance bands on tension in front of your body. Perform squats.

Wie bei der ersten Übung jedoch führen Sie Ihre überkreuzten Arme gleichzeitig vor Ihrem Körper von unten nach oben gegen den Widerstand der Powerbänder bis in die Endstreckung.

As the first exercise, but lead your crossed arms at the same time in front of your body from the bottom up against the resistance of the resistance bands until they have reached their full stretching.

Arme abwechselnd diagonal gegen den Widerstand von unten nach oben führen.

Lead your arms alternately in diagonal against the resistance from bottom to top.

Wie bei der zweiten Übung jedoch wird beim Ziehen mit dem rechten Arm das linke Bein zusätzlich abgespreizt (Einbeinstand) und umgekehrt.

As the second exercise, but but when you drag with the right arm, the left leg is also splayed (one leg stand) and vice versa.

Oberkörperaufrichtung
Upper body straightening

Stehen Sie beidfüßig (alternativ einbeinig) auf dem Vestimed und halten Sie die Powerbänder in der Vorhalte.

Stand with both feet on the Vestimed (alternatively one-legged) and hold the resistance bands in front of you.

Wie bei der ersten Übung jedoch führen Sie die Powerbänder aus der Vorhalte nach oben in die Streckung.

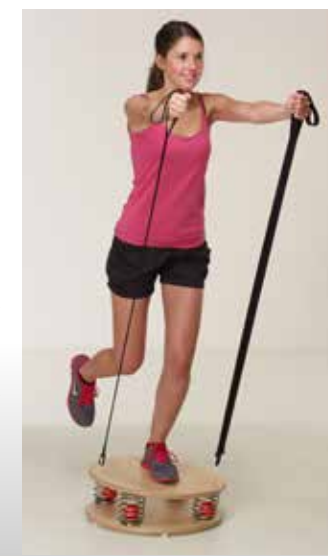
As on exercise one, but carry the power-bands from the front to the top in stretching.

Wie bei der ersten Übung jedoch bleibt ein Arm in der Vorhalteposition (einarmig abwechselnd ziehen)

As exercise one, but one arm is still in front of your body (alternately move one arm).

Strecken Sie während der Zugphase abwechselnd ein Bein nach hinten. Stabilisieren Sie dabei Ihr Becken.

As you pull, stretch alternately one leg backwards. While doing this, stabilize your pelvis.





Ein Fuß wird in der Einhänge-schleife so befestigt, dass mit Widerstand gegen das Powerband gearbeitet werden kann. Positionieren Sie je nach Übung das Vestimed so, dass das Powerband in Linie zur Bewegungsausführung befestigt ist. Führen Sie im Einbeinstand das Pendelbein gegen den Widerstand nach vorne, nach hinten, seitlich von innen nach außen (Abduktion).

Wie bei der ersten Übung jedoch halten Sie mit der dem Pendelbein entgegengesetzten Hand das Powerband auf Widerstand.

Ganzkörperbalancetraining Whole-body balance training

One foot is secured in the attachment loop so that you can work with resistance against the resistance band. Depending to the exercise place the Vestimed, in this way, so that the resistance band is mounted in line for movement execution.

Move in the one leg stand your free leg against the resistance forward, backward, sideways from inside to outside (abduction).

As the first exercise, but you keep with the free leg opposite hand the resistance band resistance.

Schultergürtel Training Shoulder girdle training



Aus der Rückenlage die zum Becken hin gestreckten Arme gegen den Widerstand der Powerbänder bis in Verlängerung des Kopfes strecken.

Stretch from the supine position the arms, which are first outstretched towards the pelvis, against the resistance of the resistance bands over your head.

Stabilisation der Rückenstreckung Stabilization of back stretching



Wie beim „Schultergürtel Training“ zusätzlich das Becken anheben, dass Knie – Becken – Schulter eine Gerade bilden.

As 'shoulder gridle training' lift the pelvis additionally so that knee - pelvis - shoulder form a straight line.



Powerbänder kurz halten, Oberkörper in Richtung Knie anheben, Position kurz halten, Spannung langsam aufgeben.

Bauch-Rumpf-Training Abdomen-trunk-training

Hold resistance bands short, lift your upper body towards your knees, hold position for a short time. Slowly quit the tension.

Sehr geehrter Kunde,

der von Ihnen ausgewählte Pedalo-Artikel besteht aus dem Naturprodukt Holz. Abweichungen in Farbe, Struktur, Maserung, kleine Asteinschlüsse oder Narben zeugen von der Echtheit, sind natürlich auch ein Zeichen der Verwendung echten Holzes - also naturgemäß - und nicht qualitätsmindernd.

Warnhinweise:

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

ACHTUNG! Bei diesem Gerät handelt es sich um ein anspruchsvolles Übungsgerät. Für die Benutzung des Gerätes wird (vor allem bei den ersten Übungsversuchen und/oder bei Übungen im Stehen) ein besonderes Maß an Vorsicht und Aufmerksamkeit und ein gewisses Maß an motorischen Fähigkeiten und Umsicht vorausgesetzt.

ACHTUNG! Das Gerät nur auf ebenem geradem Untergrund aufstellen. Gerät vor Nässe schützen.

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

Die Maximale Belastbarkeit beträgt 120 kg.

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

Dear customer,

the Pedalo-product you have chosen is made of natural wood. Differences in color, structure, grain, small included knots or scars, prove the genuineness of our product. They are natural and therefore features of using original wood and no quality reduction.

Please note:

WARNING! The Pedalo-Vestimed is only to be used for the purposes described in this user manual.

WARNING! This device is a very demanding one! Especially when used for the first times and/or when doing exercises in standing position, a special degree in caution, attention, circumspection and a certain degree in motor abilities is assumed.

WARNING! Place the unit only on flat level ground. Protect item for damp and wet.

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

Maximum weight capacity approx. 120 kg.

CE Copyright by Holz-Hoerz GmbH,
printed copies also partially are not allowed.

Besuchen Sie unseren Online-Shop!
Visit our online-shop!
www.pedalo.de

Social Media

Pedalo auf Facebook liken und stets bestens informiert sein. Auf YouTube bringen Sie Pedalo-Produktfilme in Bewegung und auf Instagram gibt es Impressionen aus der Pedalo-Themenwelt zu sehen.

Like Pedalo on Facebook and always be well informed. On YouTube Pedalo-product films set you in motion and on Instagram you can see impressions from the Pedalo-theme world.

