



Pedalo® Dreh-Wippbrett 50 Vario
Pedalo® Rotating-Balance Board 50 Vario
130 09050

Die hochwertige, multifunktionelle Fitnessstation vereint twisten, kreiseln und wippen durch einfaches Umstecken, dank des professionellen Magnetmechanismus. Der Widerstand der Drehbewegung kann dabei mit den mitgelieferten Stopperrn individuell angepasst werden.

The high-quality multifunctional fitness station combines twisting, spinning and seesawing by simply repositioning thanks to its magnetic mechanism. The resistance of the rotating movement is adjusted individually using the supplied stoppers.

Das Pedalo-Dreh-Wippbrett ist ein einmaliges und anspruchsvolles Ganzkörper-Trainingsgerät zur Verbesserung der Körperkoordination, Körperwahrnehmung, Antizipation von Bewegungsmustern, des Reaktionsvermögens, der Gelenkstabilisation und des Standvermögens, in sich ständig verändernden Ausgangssituationen. Gleichzeitig werden darüber hinaus auch große Muskelanteile gekräftigt. In einem ganzheitlichen Bewegungsmuster werden die Körperachsen „vor-zurück“, „links-rechts“ sowie die Rotation gleichzeitig trainiert. Mit den mitgelieferten Pedalo-Fußwippen wird die Bewegungsanforderung um einen weiteren Schwierigkeitsgrad erhöht.

Pedalo-Rotating-Balance Board is a unique and ambitious whole body training equipment to improve body coordination, body awareness, anticipation of movement patterns, responsiveness, joint stabilization and the general stability even in constantly changing starting positions while strengthening large parts of muscles. In a holistic pattern of movement the body axis 'forward-backward', 'left-right' as well as the rotation can be trained simultaneously. The supplied Pedalo-Footboards Seesaw, provide another difficulty level to the movement requirement.



Pedalo® Performer
Pedalo® Performer
182 10000

Dieser sportliche Balancekreisel mit vorgegebener Fußpositionierung bietet ausreichend Bewegungsraum. Dadurch wird die Beweglichkeit in den Sprunggelenken und der Hüfte gefördert. Die Gleichgewichtsfähigkeit und Rumpfstabilisation kommt dabei auf den Prüfstand und wird optimal trainiert. Durch das spezielle Design kann die gleichmäßige Bewegungsführung und Belastung beider Beine sichtbar und akustisch kontrolliert werden.

This sporty balance top with a predetermined foot position provides sufficient space for movement. This promotes flexibility in the ankles and hips. Especially the body mobility and core stability are tested and optimally trained. Due to its special design this training equipment immediately shows visually and acoustically when the movement is not carried out smoothly and loaded on both legs.



links / rechts
left / right

vor / zurück
forth / back

Hinweis zu den Übungen ab Seite 8:

Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Versionen an Pedalo-Balancewippen durchgeführt werden.

About the exercises starting on page 8:

If exercises marked for this product group, they are practicable with all versions of Pedalo-Balance Seesaws.

Je nach Standposition wird die lineare Neigungsrichtung durch den Übenden bestimmt. Dadurch wird die Stabilität und Funktionalität von Sprunggelenk und Beinachse individuell trainiert. Die Balancewippen mit kleinem Durchmesser eignen sich besonders für Übungen im Einbeinstand und für das gleichzeitige Stehen auf 2 Balancewippen.

- Pedalo® Balancewippe 22**
181 70022
- Pedalo® Balancewippe 38**
181 70038
- Pedalo® Balancewippe 50**
130 29050

Depending on the stand position the linear inclination direction is determined. Thereby, the stability and functionality of the ankle joint and leg axis will be trained individually. Balance Seesaws with small diameter are particularly suitable for exercises on one-leg-stand and for simultaneous standing on 2 Balance Seesaws.

- Pedalo® Balance Seesaw 22**
181 70022
- Pedalo® Balance Seesaw 38**
181 70038
- Pedalo® Balance Seesaw 50**
130 29050

**Pedalo® Balancewippe
Pedalo® Balance Seesaw**



**Pedalo® Balancekreisel
Pedalo® Balance Top**

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. Die Balancekreisel lassen sich sehr gut in Taschen verstauen und sind ein unauffälliger, aber nützlicher Begleiter an jeden Ort. Mit dem Kreisel einfach zu Hause, im Büro, auf Reisen, wann immer Lust verspürt wird etwas zu tun, trainieren.

It 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 Seesaws. It features a unique design with two boards enabling usage on various floor surfaces and at the same time offers a high level of stability. Pedalo-Balance Tops can be stowed in small bags and are a discreet but useful companion at any place. Train at home, in the office, while traveling – whenever you feel the need to train.

- Pedalo® Balancekreisel 22**
181 60022
- Pedalo® Balancekreisel 38**
181 60038
- Pedalo® Balancekreisel 50**
130 06050 & 130 07050

- Pedalo® Balance Top 22**
181 60022
- Pedalo® Balance Top 38**
181 60038
- Pedalo® Balance Top 50**
130 06050 & 130 07050

Hinweis zu den Übungen ab Seite 8:

Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Versionen an Pedalo-Balancekreisel durchgeführt werden.

About the exercises starting on page 8:

If exercises marked for this product group, they are practicable with all versions of Pedalo-Balance Tops.



Pedalo® Trimm-Top
Pedalo® Trimm-Top

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

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.

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 Kreisler aus dem natürlichen Werkstoff Holz für einen gleichmäßigen Bewegungsablauf unter Belastung
- Für Kinder, Erwachsene und Senioren

The benefits in using it:

- Effective balance- and posture training
- Strengthening of foot, leg and back muscles
- Improvement of your reaction time
- Allows an amplitude to the maximum allowable angle
- 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 smooth motion even under pressure
- For children, adults, seniors

Pedalo® Trimm-Top 38
181 90038

Pedalo® Trimm-Top 50 Vario
130 08050

Pedalo® Trimm-Top 38
181 90038

Pedalo® Trimm-Top 50 Vario
130 08050



Pedalo® Twister
Pedalo® Twister

Kompakte Rotationsscheibe zur Mobilisierung, Entspannung und Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur und der seitlichen Rumpfmuskulatur. Beugt gegen Rückenbeschwerden vor und kann helfen Schmerzen zu lindern. Gerade die Drehbewegung ist es, die vom Kreuzbein bis hoch zur Halswirbelsäule, Wirbelblockaden und somit Verspannungen und Muskelschmerzen lösen kann. 360 Grad Rotationsübungen um die komplette Körperachse, reizen das Gleichgewichtsorgan und können bei Schwindel positive Wirkung zeigen. Für Kinder und Erwachsene.

Compact rotation disc to mobilize, relax and strengthen the deep back muscles and lateral trunk muscles. Prevents back problems and can help relieve pain. It is precisely the rotational movement that can contribute to relieve vertebral from the sacrum up to the cervical spine, vertebral blockades and thus tension and muscle pain. Rotation exercises, around the axis of the body, stimulate the organ of balance and can have a positive effect on dizziness. For children and adults.

Hinweis zu den Übungen ab Seite 8:

Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Versionen an Pedalo-Twister durchgeführt werden.

About the exercises starting on page 8:

If exercises marked for this product group, they are practicable with all versions of Pedalo-Twister.

Pedalo® Twister 38
181 80038

Pedalo® Twister 50
130 26050

Pedalo® Twister 38
181 80038

Pedalo® Twister 50
130 26050

Hinweis zu den Übungen ab Seite 8:

Sind Übungen als geeignet für diese Produktgruppe gekennzeichnet, können sie mit allen Versionen an Pedalo-Trimmm-Top durchgeführt werden.

About the exercises starting on page 8:

If exercises marked for this product group, they are practicable with all versions of Pedalo-Trimmm-Top.

Folgend sind die möglichen Positionen der Halbkugeln beim Pedalo-Drehwippbrett und Pedalo-Trimmm-Top 50 Vario abgebildet (wohingegen bei Pedalo-Balancekreisel, -wippen, oder Performer die Positionen/Bewegungsmuster durch die eingebauten Gummipuffer fest vorgegeben sind):

All the different possible positions of the hemispheres for the Pedalo-Rotating-Balance-Board and Pedalo-Trimmm-Top 50 Vario are shown in the figures below (whereas with Pedalo-Balance Top, Seesaw or Performer, the positions/movement patterns are predefined through mounted rubber buffers):



Übung 1
Exercise 1

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Twister
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Twister

Ohne eingehängte Stopper. Ohne Widerstand links - rechts twisten. Rumpf dreht gegen Hüfte.
Practice without connected stoppers. Twist against the resistance left-right. Your trunk turns against your hip.

Variante: Gegen den Widerstand von 1 bis 3 Stoppern twisten.
Variant: Twist against the resistance of 1 to 3 stoppers.

Übung 2
Exercise 2



Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
With: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Position: Stand längs zu den Halbkugeln.

Übung: Aus dem sicheren beidfüssigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Links-rechts wippen und dabei die Richtungsposition halten.

Position: Standing along to the hemispheres.

Exercise: Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the training device.

Seesaw left-right and at the same time keep the direction.

Übung 3
Exercise 3

Mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
With: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Position: Stand quer zu den Halbkugeln.

Übung: Aus dem sicheren beidfüssigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Vor und zurück wippen.

Position: Standing cross to the hemispheres.

Exercise: Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the training device.

Seesaw back and forth.



Übung 4
Exercise 4

Möglich mit: Dreh-Wippbrett
Practicable with: Rotating-Balance Board

Position: Ohne eingehängte Stopper. Stand längs zu den Halbkugeln.

Übung: Aus dem sicheren beidfüssigen Stand das Koordinationsgerät stabilisieren.

Kontrolliert eine 1/4, 1/2, 3/4, 1 Rotationsbewegung durchführen und die Ausgangsstellung stabilisieren.

Diese Übung in beide Richtungen durchführen.

Position: Practice without connected stoppers. Standing along to the hemispheres.

Exercise: Try, when standing with an optimal foot positioning, to stabilize the training device.

Perform a controlled 1/4, 1/2, 3/4, 1 rotation and stabilize the starting position.

Do this exercise in both directions.



Übung 5
Exercise 5

Mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister
With: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister



Ohne Stopper und Halbkugeln (Dreh-Wippbrett).

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

Das Band wird an der Wand befestigt oder von einem Partner gehalten.

Variante Dreh-Wippbrett:
Auf den Halbkugeln ohne Stopperwiederholen.

Practice without stoppers and hemispheres (Rotating-Balance-Board).

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

The band is mounted to the wall or hold by a partner.

Variant Rotating-Balance Board:
Repeat with hemispheres.

Übung 6
Exercise 6

Mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister
With: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister



Ohne Stopper und Halbkugeln (Dreh-Wippbrett).

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

Variante Dreh-Wippbrett:
Auf den Halbkugeln ohne Stopperwiederholen.

Practice without stoppers and hemispheres (Rotating-Balance-Board).

Pull the resistance band, coming from behind, with both hands parallel over your body. Past the body at chest level, over your head (throw-in) or with both hands diagonally over the body. Thereby keep the rotating plate in this position through counteracting.

Variant Rotating-Balance Board:
Repeat with hemispheres.

Übung 7
Exercise 7

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Abb. A: Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten.

Abb. B: Wie vorher, zusätzlich nach links und nach rechts wippen.

Beide Übungen wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.

Variante:
Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.

Fig. A: Push your upper part of the body forward and strain your arms.

Fig. B: As before. Seesaw additionally left and right.

Repeat both exercises in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).

Variant:
Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.



Abb. A:
Fig. A:



Abb. B:
Fig. B:

Übung 8
Exercise 8

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

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

Abb. B: Wie vorher, zusätzlich nach links-rechts wippen.

Beide Übungen wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.

Variante:
Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.

Fig. A: Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground.

Fig. B: As before, seesaw additionally left-right.

Repeat both in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).

Variant:
Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.



Abb. A:
Fig. A:



Abb. B:
Fig. B:

Übung 9
Exercise 9

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Trimm-Top ▪ Twister
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Trimm-Top ▪ Twister



Ohne Stopper (Dreh-Wippbrett). Practice without stoppers (Rotating-Balance-Board).
Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten. Die Knie sind vom Boden abgehoben. Das Koordinationsgerät nach rechts-links rotieren und versuchen dieses dabei waagrecht halten.
Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground. Let the training device rotate right-left and try to keep in balance.
Die erste Übung wiederholen, die Halbkugeln sind quer zum Üben.
Repeat the first exercise but with hemispheres in lengthwise position (movement sideward).

Übung 10
Exercise 10

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top



Abb. A: Oberkörper nach vorne schieben und die Arme belasten. Die Knie sind vom Boden abgehoben.
Fig. A: Push your upper part of the body forward and strain your arms. Lift your knees off the ground.
Abb. A: Das Koordinationsgerät waagrecht halten und dabei das Bein ausstrecken.
Fig. A: Try to keep the training device in balance. In doing so, stretch out your leg.
Abb. B: Die erste Übung wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.
Fig. B: Repeat the first exercise in a changed position (hemispheres lengthwise = movement sideward).
Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.
Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.

Übung 11
Exercise 11

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Das Koordinationsgerät mit einer aufgelegten Hand stabilisieren. Die andere Hand und diagonal dazu das Bein werden ausgestreckt.
Stabilize the coordination device with one hand, which you place on the rotating plate. Stretch out the other hand and the diagonally leg at the same time.
Die erste Übung wiederholen, die Halbkugeln sind quer zum Üben.
Repeat the first exercise in a changed position (hemispheres crosswise = movement back and forth).
Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.
Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.



Übung 12
Exercise 12

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Abb. A: In Liegestütz gehen.
Fig. A: Starting position: Push-up.
Abb. B: Das Koordinationsgerät waagrecht halten. Dabei abwechselnd ein Bein ausstrecken.
Fig. B: Keep the training device in balance. Stretch out one leg by turns.
Abb. C: Wie bei der ersten Übung, jedoch ein Bein anziehen.
Fig. C: As the first exercise but bend one leg.
Beide Übungen wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.
Repeat both in a changed position (hemispheres lengthwise = movement sideward).
Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alles wiederholen.
Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.

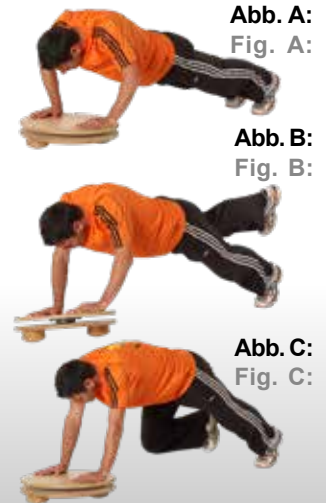


Abb. A:
Fig. A:
Abb. B:
Fig. B:
Abb. C:
Fig. C:

Übung 13
Exercise 13

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Abb. A:
Fig. A:



In die Ausgangstellung des Liegestütz gehen. Das Koordinationsgerät waagrecht halten.

Starting position: Push-up. Keep the training device in balance.

Abb. A: Nun tief gehen und dabei ein Bein ausstrecken.

Fig. A: Make a half push-up, hold this position and stretch out one leg.

Abb. B:
Fig. B:



Abb. B: Die erste Übung wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.

Fig. B: Repeat the first exercise in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).

Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.

Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.

Übung 14
Exercise 14

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Trimm-Top ▪ Twister
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Trimm-Top ▪ Twister

Abb. A:
Fig. A:



Ohne Stopper (Dreh-Wippbrett).

Practice without stoppers (Rotating-Balance-Board).

Abb. A: In die Ausgangstellung des Liegestütz gehen. Das Koordinationsgerät waagrecht halten.

Fig. A: Starting position: Push-up. Firstly keep the training device in balance.

Abb. B: Jetzt das Koordinationsgerät nach rechts-links rotieren.

Fig. B: Then rotate the training device to the right-left.

Abb. B:
Fig. B:



Die erste Übung wiederholen, die Halbkugeln sind jetzt quer zum Üben.

Repeat the first exercise in a changed position (hemispheres lengthwise = movement side-ward).

Übung 15
Exercise 15

Mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister
With: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister

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

Fig. A: Starting position: Supported stand. Stabilize the training device with your feet.

Dabei das Becken und das Koordinationsgerät möglichst gerade halten.

Thereby keep your pelvis and the training device as straight as possible.

Abb. B: Wie vorher, jedoch mit einer abwechselnd ausgestreckten Hand.

Fig. B: As before, but alternating with an outstretched hand.

Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett /Twister entfernen und alle Übungen wiederholen.

Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board/Twister and repeat all exercises.

Abb. A:
Fig. A:



Abb. B:
Fig. B:



Übung 16
Exercise 16

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating-Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Abb. A: In den Liegestütz gehen und das Koordinationsgerät mit den aufgesetzten Füßen stabilisieren.

Fig. A: Starting position: Push-up. Stabilize the training device with the feet.

Abb. B: In den Liegestütz gehen und mit den Füßen das Koordinationsgerät links-rechts wippen.

Fig. B: Starting position: Push-up. Seesaw the coordination device with your feet to the left-right.

Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.

Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.

Abb. A:
Fig. A:



Abb. B:
Fig. B:



Übung 17
Exercise 17

Mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top ▪ Twister
With: Rotating Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top ▪ Twister

Abb. A:
Fig. A:



Aus der Rückenlage das Becken nach oben drücken und diese Position halten.

Press the pelvis from the supine position to the top and keep this position.

Abb. A: Dabei das Becken möglichst durchgedrückt und das Koordinationsgerät gerade halten.

Fig. A: Thereby keep your pelvis and the training device as straight as possible.

Abb. B:
Fig. B:



Abb. B: Wie bei der ersten Übung, jedoch mit einem in der Mitte aufgesetzten Fuß.

Fig. B: As the first exercise, but with one foot placed in the middle of the training device.

Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett/Twister entfernen und alle Übungen wiederholen. Zusätzlich mit den Füßen die Drehscheibe links-rechts rotieren.

Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises. Additionally rotate left-right with your feet on the turnable.

Übung 18
Exercise 18

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Twister
Practicable with: Rotating Balance Board ▪ Twister



Ohne Stopper (Dreh-Wippbrett).

Practice without stoppers (Rotating-Balance-Board).

Aus dem Stütz rücklings eine komplette Drehung um das Koordinationsgerät durchführen.

Starting from the backwards support. Try to do a complete rotation around the training device.

Dabei das Becken möglichst durchgedrückt und das Koordinationsgerät gerade halten.

Thereby keep your pelvis and the training device as straight as possible.

Übung 19
Exercise 19

Möglich mit: Dreh-Wippbrett ▪ Performer ▪ Balancewippen ▪ Balancekreisel ▪ Trimm-Top
Practicable with: Rotating Balance Board ▪ Performer ▪ Balance Seesaw ▪ Balance Top ▪ Trimm-Top

Das Becken möglichst weit nach oben schieben und das Koordinationsgerät stabilisieren.

Push the pelvis as high as possible and stabilize the training device.

Abb. A: Dabei das Becken möglichst durchgedrückt und das Koordinationsgerät gerade halten.

Fig. A: Keep your pelvis and the training device as straight as possible.

Abb. B: Abwechselnd ein Bein anheben und das nach links-rechts wippende Koordinationsgerät dabei stabilisieren.

Fig. B: Try to lift up alternating one leg and stabilize the training device while it seesaws to the left and right.

Abb. C: Wie vorher, jedoch mit veränderter Halbkugel-Stellung und jetzigem Wippen vor-zurück.

Fig. C: As before, but with a different position of the hemispheres and seesawing forth-back now.

Variante: Die Stopper beim Dreh-Wippbrett entfernen und alle Übungen wiederholen.

Variant: Remove the stoppers from the Rotating-Balance Board and repeat all exercises.

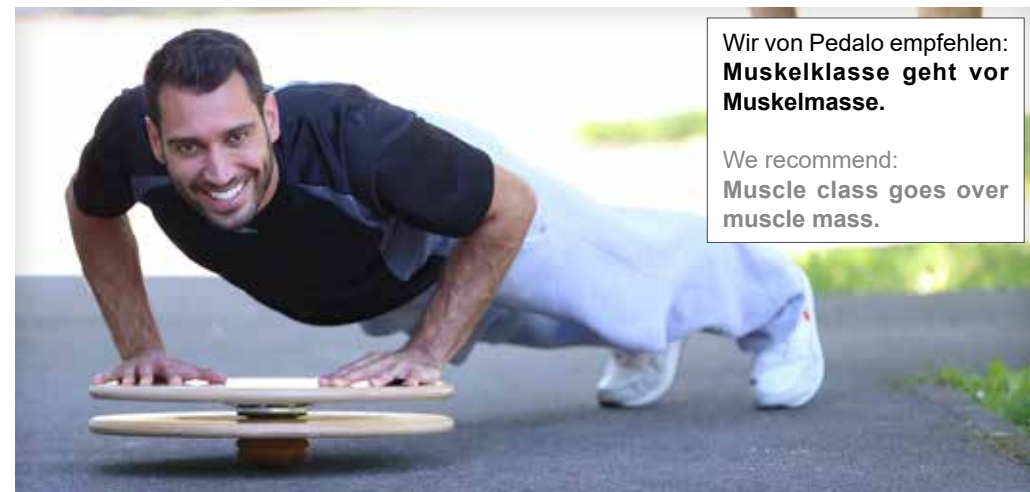
Abb. A:
Fig. A:



Abb. B:
Fig. B:



Abb. C:
Fig. C:



Wir von Pedalo empfehlen: Muskelklasse geht vor Muskelmasse.

We recommend: Muscle class goes over muscle mass.