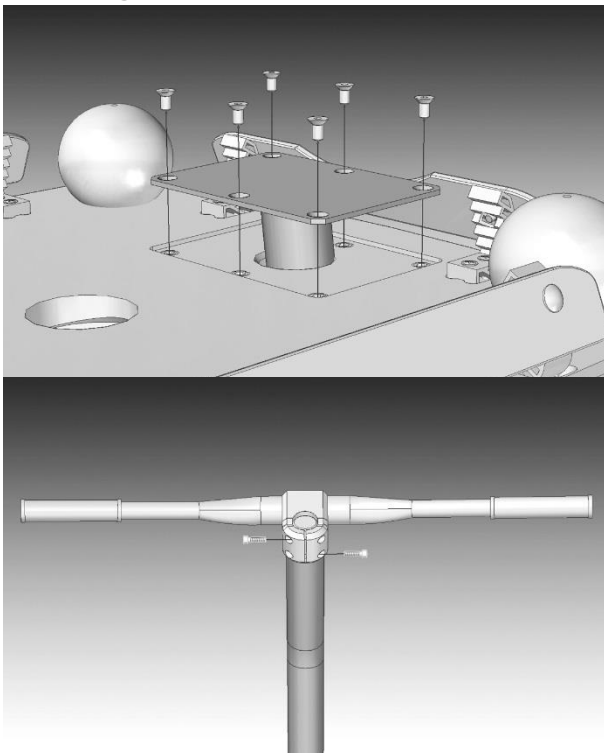


## Gebrauchs- und Montageanleitung bike balance board Classic / Pro

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen bike balance board Classic / Pro.

Mit einem TOGU® Produkt haben Sie sich für ein Markenprodukt „made in Germany“ entschieden. Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU-Regelungen, es enthält keine Schwermetalle und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.

### Montage:



1. Die Lenksäule durch die Öffnung im Brett stecken und mit dem beiliegenden Innensechskantschlüssel die sechs Schrauben handfest anziehen.

2. Dann erst den Vorbau und den Lenker mit den beiliegenden Schrauben befestigen.

### Achtung:

- Lagern Sie das bike balance board nicht in direktem Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen. Dadurch könnte sich das bike balance board verformen.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen und scharfen Gegenständen (z.B. Glassplitter, spitze Steine), da diese das bike balance board beschädigen können. Das bike balance board bitte nicht werfen.
- Trainieren Sie barfuß, mit Sportschuhen oder normalem, festem Schuhwerk. **Auf keinen Fall mit Radschuhen mit Klicksystem an der Sohle das Board verwenden.**
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung das bike balance board auf vorhandene Schäden, da ansonsten ein sicheres Training nicht gewährleistet werden kann.
- Das bike balance board muss auf einem ebenen, stabilen und trockenen Untergrund stehen.
- Springen Sie nicht mit dem bike balance board.

Das bike balance board ist aus hochwertigem Ruton® (luftgefüllte Teile) und einer mehrfach verleimten Platte aus Birkenholz hergestellt. Alle Bälle sind mit einem Nadelventil versehen.

#### **Pflege:**

Zum Reinigen der luftgefüllten Bälle können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an. Die Holzplatte sollte mit handelsüblichen Holzreinigungsmitteln gereinigt werden, und entsprechend trocken gelagert werden.

#### **Nachpumpen:**

Zum Nachpumpen bzw. Einstellen des Balles und des Ballkissens (Easy) verwenden Sie bitte die beiliegende Original TOGU Ballpumpe für Nadelventile (Art.nr. 904400), als Zubehör auch erhältlich auf [www.togu.de](http://www.togu.de). Beachten Sie beim Nachpumpen, dass der Durchmesser der vier kleinen Balanza Bälle nicht mehr als jeweils ca. 7 cm beträgt, da sich die Bälle ansonsten dauerhaft verformen. Ausgenommen ist der frei bewegliche Ball: Hier beträgt der optimale Durchmesser ca. 21 cm.

Feuchten Sie stets die Nadel der Pumpe vor dem vorsichtigen Einführen in das Nadelventil an.

#### **Hinweis:**

Das bike balance board ist kein Spielzeug. Abweichungen bei der Ausstattung gegenüber Abbildung möglich.

## **Gebrauchsanleitung**

### **Das bike balance board – verbessern Sie ihr dynamisches Gleichgewicht**

Das bike balance board (BBB) ist ein Trainingsgerät, mit dem insbesondere das dynamische Gleichgewicht verbessert werden soll. Mit dynamischem Gleichgewicht ist gemeint, dass das BBB aus dem Gleichgewicht gerät und Sie durch eine Bewegung Ihres Körpers das BBB wieder in das Gleichgewicht bringen. Die Bewegungen Ihres Körpers kommen vor allem aus dem Beckenbereich – Trainingsziel ist, die Bewegungen möglichst flüssig und leicht auszuführen.

Das BBB ist ein sogenanntes skalierbares Trainingsgerät, d.h. der Schwierigkeitsgrad kann an Ihre Trainingsfortschritte angepasst werden. Dazu wird der Luftdruck im Ball erhöht. Ziel ist, immer in Ihrem persönlichen Grenzbereich zu trainieren. (Der maximale Luftdruck beträgt 0,4bar.)

### **Trainieren mit dem BBB heißt „Lernen“**

Mit dem BBB führen Sie ein neuro-muskuläres Training durch. D.h. Ihre sensomotorischen Fähigkeiten werden verbessert. Dies bedeutet, dass Sie die Bewegungen mit dem BBB lernen müssen. Dieser Lernvorgang ist für jeden Nutzer unterschiedlich, d.h. jeder Nutzer wird eine unterschiedlich lange Zeit bzw. Anzahl an Wiederholungen brauchen, bis er die Bewegungen sauber ausführen kann. Grundsätzlich kann jeder Mensch die Bewegungen mit dem BBB erlernen. Nach den ersten Lernerfolgen spüren viele Nutzer den Drang, schnell Fortschritte zu machen und mehr zu üben, um länger mit dem BBB fahren zu können. Haben Sie das Fahren mit dem BBB erst einmal erlernt, wird es Ihnen große Freude bereiten – manche Nutzer sprechen davon, dass sie den ‚Flow‘ spüren. Wenn Sie die Bewegungen mit dem BBB erlernt haben, wird das Training Ihnen ein Lächeln auf die Lippen zaubern.

Um einen schnellen Lernfortschritt zu erreichen, gehen Sie nach dem unten beschriebenen Trainingsablauf vor und führen Sie den Trainingsablauf immer gleich aus. Nur so werden die notwendigen Wiederholungen erreicht. Starten Sie das Training immer ruhig und konzentriert, d.h. seien Sie nicht hastig beim Positionieren des BBB und beim Anfahren. Je nach Ihrem persönlichen Trainingsstatus kann für Anfänger das Training anstrengend sein, sowohl muskulär wie auch neurologisch (Nervensystem, Gehirn). Bitte achten Sie auf sich und beenden sie das Training, wenn es für Sie anstrengend wird und die Konzentration nachlässt.

Insbesondere Anfänger sollten sich beim Training Zeit nehmen. Machen Sie zwischen jedem Neustart eine kurze Pause. Für Anfänger kann eine Trainingsdauer von nur 2 bis 10 Minuten pro Tag bereits optimal sein.

## **Der Trainings-Ablauf Bike Balance Board Classic / Pro**

### **Schritt 1: Positionieren von BBB und Ball**

Gehen Sie zum Start des Trainings so vor, dass Sie die Aussparung in der Mitte der Grundplatte genau über dem Ball positionieren. Führen Sie dazu das BBB an den Griffen, bis Ball und Aussparung übereinander liegen. In dieser Position wird das BBB vom Ball gehalten, d.h. ein seitliches Verschieben ist erst möglich, wenn etwas Kraft eingesetzt wird.

### Schritt 2: Aufsteigen

Vorab: Jeder Anfänger sollte zu Beginn des Trainings, also so lange er die Bewegungen noch nicht sicher und kontrolliert ausführen kann, seine Füße frei positionieren, in jedem Fall aber in Schrittstellung. Für die meisten Nutzer ist es vorteilhaft, den hinteren Fuß so zu platzieren, dass er vollständig auf der Grundplatte steht, also mit der Ferse nicht über den hinteren Rand der Grundplatte hinausragt. Ebenso ist es für die meisten Nutzer vorteilhaft, den vorderen Fuß so zu platzieren, dass er vollständig auf der Grundplatte steht, so dass die Fußspitze nicht über den vorderen Rand der Grundplatte hinausragt. Zwischen diesen Positionen ist jede Position möglich. Lassen Sie zum seitlichen Rand der Grundplatte einen Abstand von einigen Zentimetern. Haben Sie eine Fußstellung gefunden, die Sie als angenehm empfinden, dann sollten Sie diese so lange nicht ändern, bis sich die ersten Trainingserfolge eingestellt haben.

Das Aufsteigen beginnt damit, den hinteren Fuß auf die Grundplatte zu setzen. Belasten Sie den hinteren Fuß bis Sie auf diesem Fuß stehen. Setzen Sie jetzt den vorderen Fuß auf die Grundplatte, bis Sie einen sicheren Stand haben. Führen Sie diese Schritte, also das Positionieren des BBB und das Aufsteigen auf die Grundplatte des BBB, bitte immer langsam und ruhig durch – nur so erreichen Sie den gewünschten Lerneffekt.

### Schritt 3: Anfahren

Wenn Sie auf der Grundplatte des BBB einen sicheren Stand haben, schieben Sie Ihren Oberkörper nach vorn, bis das BBB sich bewegt. Anfänger können statt den Oberkörper nach vorn zu schieben auch den Lenker belasten.

### Schritt 4: Fahren

Versuchen Sie jetzt das BBB möglichst lange in Bewegung zu halten. Ziel ist dabei, mit den vier Balanza-Bällen nicht den Boden zu berühren.

### Schritt 5: Anhalten

Haben Sie mit den Balanza-Bällen den Boden berührt und ist ein weiteres Fahren nicht mehr möglich, dann nehmen Sie einen Fuß von der Grundplatte. Halten Sie dabei das BBB mit den Händen am Lenker fest. Bitte springen Sie nicht vom BBB ab. Auch wenn Sie abrupt zum Stillstand kommen sollten oder das BBB in eine Schiefelage kommt, bitte nie die Hände vom Lenker nehmen: Immer so spät wie möglich einen Fuß von der Grundplatte nehmen und den anderen Fuß nach Möglichkeit auf der Grundplatte stehen lassen.



### Lassen Sie sich als Anfänger zu Beginn des Trainings helfen:

Für Anfänger kann es sinnvoll sein, dass eine zweite Person hilft, das BBB im Gleichgewicht zu halten. Dazu umfasst Ihr Helfer das BBB an der Lenksäule möglichst direkt unter dem Vorbau bzw. Lenker. Dies soll auch dazu dienen, dass sie lernen, ihre Muskeln so anzusteuern und einzusetzen, dass Sie in dem Augenblick, in dem das BBB aus dem Gleichgewicht kommt, eine gezielte Gegenbewegung einleiten. Diese Gegenbewegung wird zu Beginn des Trainings zu stark sein, so dass das BBB von Ihnen nicht wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Hier kann der Helfer unterstützen, so dass das Training in dieser Situation nicht aus der Ausgangssituation neu begonnen werden muss.

### Die Phasen des Trainings:

Sie werden beim Training mit dem BBB durch verschiedene Phasen gehen:

- Das BBB kommt aus dem Gleichgewicht und Sie bringen es wieder ins Gleichgewicht zurück. D.h. Sie reagieren auf die Bewegungen des BBB.
- Sie bringen das BBB aus dem Gleichgewicht und bringen es wieder ins Gleichgewicht zurück. D.h. Sie reagieren nicht auf die Bewegungen des BBB, sondern Sie steuern aktiv die Bewegungen des BBB.

- Sie können das BBB aktiv und gezielt vom rechten Anschlag zum linken Anschlag bewegen und umgekehrt sowie vom vorderen Anschlag zum hinteren Anschlag und umgekehrt. Darüber hinaus können Sie auch Drehungen ausführen.
- Sie setzen zum Gleichgewicht halten nicht die Hände ein. Die Hände sollen das BBB „führen“, aber nicht die Bewegungen lenken. D.h. Ihre Hände umschließen die Griffe nur so fest, wie es für die Sicherheit des Trainings erforderlich ist. Das lockere Halten der Griffe bedarf eines Trainings, also braucht etwas Zeit. Die Griffe werden deshalb locker mit den Händen umschlossen, damit Ihr Körpergewicht auf den Füßen liegt, genau wie beim Mountainbiken.
- Anfänger werden die Griffe mit den Händen sehr fest umschließen und versuchen durch Ziehen oder Drücken auf den Lenker das Gleichgewicht zu halten und die Bewegungen des BBB zu lenken. Dies kann für Anfänger notwendig sein. Ziel ist es aber, wie oben beschrieben, dass Ihre Hände nach Möglichkeit die Griffe nur locker umgreifen, d.h. dass Sie nur so fest zugreifen, wie dies für ein sicheres Training erforderlich ist. Übrigens weisen verdrehte Griffe darauf hin, dass die Hände zum Gleichgewicht halten genutzt werden.
- Sie nehmen auf dem BBB eine Körperhaltung ein, wie auf dem Mountainbike. D.h. Sie stehen leicht in der Hocke und haben die Ellenbogen nach außen abgewinkelt. In der Literatur wird dies als „Angriffsstellung“ beschrieben.
- Sie setzen Ihre Füße in Schrittstellung möglichst weit hinten auf die Grundplatte des BBB („Angriffsstellung“). Im Extremfall steht die Ferse des hinteren Fußes in der Luft. Damit entspricht der Abstand zwischen Ihren Füßen und dem Vorbau des BBB etwa dem eines typischen Mountainbikes (Dieses Maß wird auch „Reach“ genannt).
- Sie können die Bewegungen auf dem BBB nicht nur in Ihrer bevorzugten Fußstellung, also entweder rechter oder linker Fuß vorn, sondern in beiden Fußstellungen, also linker Fuß vorn / rechter Fuß hinten und umgekehrt, rechter Fuß vorn / linker Fuß hinten ausführen.
- Sie erhöhen mit dem Trainingsfortschritt den Luftdruck im Ball und damit das Schwierigkeitsniveau. Umso höher der Luftdruck, umso schneller bewegt sich das BBB und umso schneller und präziser müssen Sie sich bewegen. Sie trainieren also mit einem möglichst hohen Luftdruck, der für Sie sicher ist – der Luftdruck darf 0,4bar nicht übersteigen.



### **Übertragen der Bewegungen des BBB auf das Mountainbiken**

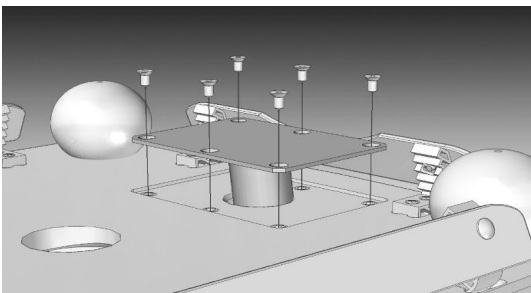
Mit dem BBB sollen Bewegungsmuster erlernt werden, die beim Mountainbiken angewendet werden können. Dazu ist es sinnvoll, vor oder nach dem Mountainbiken mit dem BBB zu trainieren. Mountainbiken Sie bevorzugt an den Wochenenden, dann empfiehlt es sich, von Montag bis Freitag mit dem BBB zu trainieren

## Operating and installation instructions bike balanceboard Classic / Pro

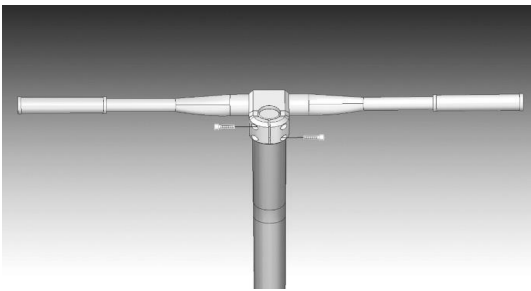
Congratulations on purchasing your new bike balanceboard Classic / Pro.

With a TOGU<sup>®</sup> product you have opted for a branded product "made in Germany". As a sports equipment it is produced in accordance with current EU, it contains no heavy metals and is made of 100% recyclable plastic.

### Assembly:



1. Insert the steering column through the hole in the board and hand tighten using the supplied Allen wrench, remove the six screws.



2. Only then attach the stem and the handlebar with the included screws.

### Warning:

- Do not store the bike balanceboard in direct sunlight or near heat sources. This could deform the bike balanceboard.
- Avoid contact with sharp and pointed objects (e.g. broken glass, sharp rocks). This may damage the bike balanceboard. Please do not throw the bike balanceboard.
- Work out barefoot, with sports shoes or normal, sturdy footwear. **Do not use the board with click system - cycling shoes.**
- Check the bike balanceboard for damage prior to each use. Otherwise a safe workout cannot be guaranteed.
- The bike balanceboard must stand on a flat, stable, dry surface.
- Do not jump with the bike balanceboard.
- The bike balanceboard is made of high quality Ruto<sup>®</sup> (air-filled parts) and a multi-laminated top of birch wood. All balls are provided with a needle valve.

### **Care:**

To clean the air-filled balls you can use any mild commercial detergent and disinfectant. Solvent-containing, acidic or caustic cleaners harm the material. The wooden cover should be cleaned with commercial wood cleaners, and stored in dry conditions.

### **Pumping in:**

For adding air to the balls, please use the enclosed original TOGU Ball Pump for needle valves (item 904400), which is available as an accessory on [www.TOGU.de](http://www.TOGU.de)

Please make sure that the diameter of the four small balls is should not exceed more than approx. 7 cm, because otherwise the balls may permanently deform. The ideal diameter for the floating ball is about 21 cm.

Always moisten the needle of the pump before carefully inserting it into the needle valve.

### **Note:**

The bike balanceboard is not a toy. Differences to equipment as compared with the illustration is possible.

### **Instructions:**

#### **The bike balanceboard - improve your dynamic balance**

The bike balanceboard (BBB) is a training device, which can improve the dynamic balance. With dynamic balance is meant that the BBB gets out of balance and will bring you through moving your body the BBB back into balance. The movements of your body come mainly from the pelvic region - Training goal is to perform the movements as smoothly and easy as possible.

The BBB is a so-called scalable training device, i.e. the level of difficulty can be adapted to your training progress. For this, the air pressure must be increased in the ball. Always to train in your own limits (The maximum air pressure is 0.4 bar).

#### **Training with the BBB is called "learning"**

With the BBB you are performing a neuromuscular training in which your sensorimotor skills can improve. That means, you need to learn the movements with the BBB. This learning process is different for each user, i.e. each user will take a different time or number of repetitions until he can perform the movements properly. Basically, each person can learn the movements with the BBB. After the initial learning outcomes, many users feel the urge to make fast progress and to practice more in order to keep the BBB balanced for a longer time.

Once you have learned to balance with the BBB, it will bring you great joy - some users say that they 'feel the, flow' if you have learned the movements with the BBB, the training will put a smile on your lips.

In order to achieve rapid learning progress, proceed according to the training instructions below and repeat the training process is always in the same manner. Only then can the required repetitions be achieved. Start training always calm and focused, i.e. do not be hasty in positioning the BBB and when starting. Depending on your personal training status training for beginners can be exhausting, both in muscular as well as neurological (nervous system, brain) sense. Please take care for yourself and finish training, when it becomes too stressful for you and your concentration decreases. Especially beginners should take their time. Make a short break between each start. For beginners, a training period of only 2 to 10 minutes a day can already be sufficient.

### **The training course Bike Balance Board Classic / Pro**

### Step 1: Position of BBB and Ball

Start your training by placing the floating ball underneath the cut-out of the board. For this grab the handle bar and move the board so that eventually the floating ball is exactly underneath the cut out. In this position the floating ball prevents the BBB from moving unless some force is applied.

### Step 2: Get on the BBB

Note: As long as he cannot control safely every movement, every beginner should start training by placing his feet freely but in any case in a step position. For most users, it is beneficial to place the back foot, that it is completely on the base plate and the heel does not extend over the rear edge of the base plate. It is also beneficial for beginner, to place the front foot, that it is completely on the base plate, with the toe not extending beyond the front edge of the base plate. Each position is possible between these 2-foot-positions. Allow for a distance of a few centimeters towards the lateral edge of the base plate. As soon as you have found a convenient position for your feet, you should not change it until the first training successes has been achieved.

Step on the board by putting the rear foot on the base plate first. Shift your weight on the back foot until you stand on that foot. Now put the front foot on the base until you have a firm standing. Perform these steps, as described above, slowly and without haste – only this way you will reach the desired learning effect.



### Step 3: Start riding

If you are in a safe standing position on the base plate of the BBB, begin to push your upper body forward until that BBB moves. Beginners can push the handlebars forward instead of their entire weight.

### Step 4: Drive

Try to keep now the BBB in motion as long as possible. The goal is to avoid touching the ground with any of the four Balanza-balls.

### Step 5: Stopping

If you touch the ground with the Balanza balls and a further ride becomes impossible, take one foot of the base plate. Hold the BBB by holding its handle bars. Please do not jump off the BBB. Even if you should come to an abrupt stop, or the BBB is in an inclined position, please never take your hands off the handlebars: Always remove one foot as late as possible while leaving the other foot standing on the board.

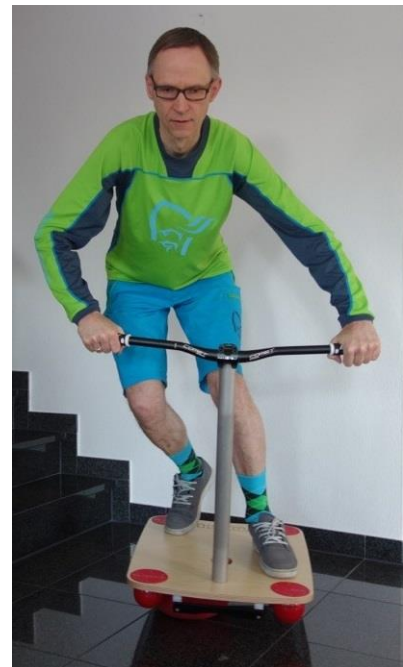
### Get help as a beginner when starting the training:

For beginners, it may be advisable that a second person helps to keep the BBB in balance. The helping person should hold the steering column firmly underneath the handlebar. This will help you learning how to control and to use your muscles so that you can initiate precise counter-movements when the BBB is out of balance. This counter-movement will most likely be too strong at the beginning of the training, so you will have difficulties to bring the BBB back into balance. Here, the helping person can support you, so that the exercise does not have to be started over again from the very beginning.

## The phases of training:

You will go through different phases when training with the BBB:

- The BBB is out of balance and you try to bring it back into balance. You only react to the movements of the BBB.
- You bring the BBB out of balance and bring it back into balance. This means you do not only react to the movements of the BBB, but you actively control the movements of the BBB.
- You can use the BBB actively and move from the right end to the left stop and vice versa as well as from the front stop to the rear stop and vice versa. In addition, you can also perform turns.
- Do not use your hands for balancing the board. Hands should be used to lead the BBB but not to direct any movements. They should enclose the handles firmly only as it is necessary for the safety of the training. The loose hold of the handles requires practice, so take your time. Your bodyweight should be centered on your feet and not on your hands, just as on a mountain bike.
- Beginners try to balance the BBB by pushing and pulling the handle bar, while holding the handles very firmly. This may be necessary for beginners. The goal however is, as described above, that your hands grip around the handles is only loosely, and exert only a minimum force as is necessary for a safe workout. By the way, twisted handles indicate that the hands were used for balance hold.
- Assume the same posture on the BBB as you would on a mountain bike, which means in a slight squat position with your elbows pointing outwards in an angle. In the literature this is described as "attack" position.
- Put your feet in a walking stance far back on the base plate of the BBB ("attack position"). In the extreme case the heel of the back foot is in the air. This corresponds to the posture of a typical mountain biker (This measure is also called "Reach").
- You can perform the movements on the BBB not only in your preferred foot position, i.e. either right or left foot forward, but in both foot positions, i.e. left foot forward / right foot towards and vice versa, right foot forward / left foot back.
- You can increase the difficulty level according to the progress that by adding air pressure into the ball. The BBB becomes faster as the air pressure is increased inside the floating ball and hence requires faster and more accurate moves to balance it. You should train with the highest air pressure which you still can handle safely. However the air pressure inside the floating ball must not exceed 0.4 bar.



## Transmitting the movements of the BBB to mountain biking

The purpose of the BBB is to learn movement patterns that can be applied for mountain biking. For this it is useful to practice with the BBB before or after mountain biking. If you go mountain biking on the weekends, then it is advisable to practice with the BBB from Monday to Friday