



bike balanceboard

tune yourself

Training Chart



Position und
Bewegungen
auf dem
Bike Balance Board
=
Bike

Position and
movements
on the
Bike Balance Board
=
Bike

Bitte beachten

Please note

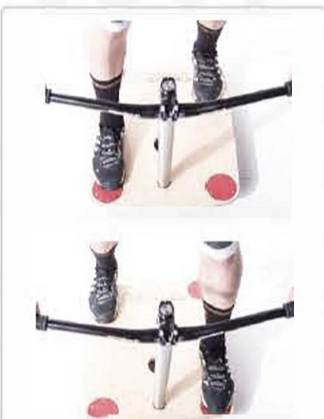
Den Ball vor dem ersten Training mit wenig Luft füllen = einfacher

Pump up the ball a little bit only. Makes it easier



Je mehr Luft im Ball ist, desto schwieriger sind die Übungen

The more air in the ball the harder to ride the BBB



Fußstellung wie auf dem Bike! Großer Fußabstand = einfacher

Foot position like on the Bike! More space between the feet makes it easier



Für Fortgeschrittene: Vordere Fuß weiter nach hinten stellen

Advanced BBB riders might put the front foot more to the back



Lenker greifen wie auf dem Bike. Wichtig: Nur so fest wie nötig greifen

Hold the handlebar like on your bike – Important: Don't grip to tight



Bei allen Bewegungen immer einen Fixpunkt anvisieren

Please always target a certain point in front of you

Übungen beginnen

Start exercises



BBB an beiden Griffen halten, Ball unter Ausschnitt mittig ausrichten

Hold BBB with both hands and align cutout and ball



Fuß hinten aufsetzen und belasten, dabei Position des BBB nicht ändern

Put one foot at the back, make sure that cutout and ball are aligned



Fuß hinten weiter belasten und vordere Fuß aufsetzen

Weigh down the foot at the back and place the other foot on the front



Beide Füße gleichmäßig belasten und einen Punkt anvisieren

Balance weight evenly on both feet and target a certain point



Punkt anvisieren, Körperschwerpunkt nach vorn verlagern und los geht's

Target a point, move your bodyweight slowly to the front and start

Spiel mit dem Bike Balance Board

Schwierigkeitsgrad:
Leicht

Play with the Bike Balance Board

Level: Easy



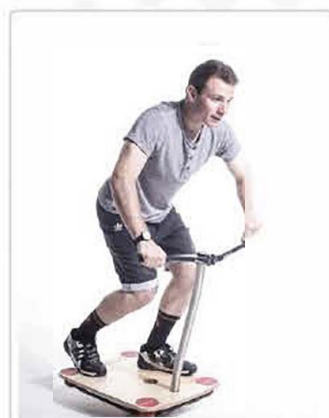
In Trail-Position gehen und die Bewegungen des BBB ausgleichen

Get in trail position and balance the movements of the BBB



Bewegung des BBB ausgleichen z.B. zur Seite

Balance the movements of the BBB e.g. to left / right



Nicht vergessen: Immer einen Punkt anvisieren

Please keep in mind: Always target a certain point in front of you



Bewegung des BBB ausgleichen z.B. durch leichtes Aufrichten

Balance the movements of the BBB e.g. by a small upward move



Versuch wieder zurück in die Trail-Position zu gehen

Try to resume trail position

Hoch-Tief

Schwierigkeitsgrad:
Leicht

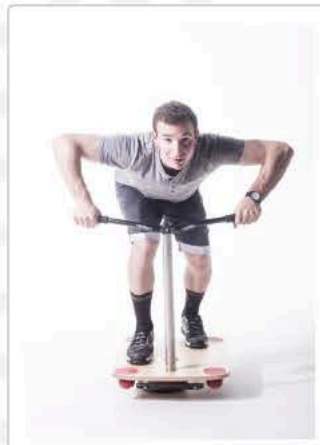
Up-down

Level: Easy



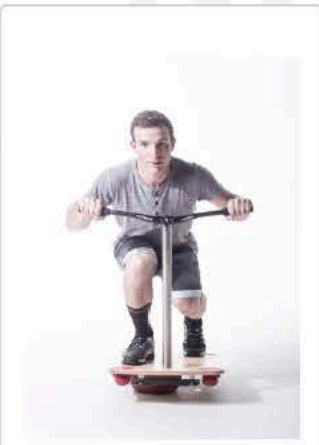
In Trail-Position gehen

Get in trail position



Arme anwinkeln und Oberkörper in waagerechte Position bringen

Lower in the attack position with 'heavier' feet and 'lighter' hands



Arme anwinkeln und Körperschwerpunkt so tief wie möglich

Lower your center of gravity furthermore



Mit tiefem Körperschwerpunkt Bewegungen des BBB ausgleichen

Balance the BBB with your lowest center of gravity



Mit hohem Körperschwerpunkt Bewegungen des BBB ausgleichen

Higher your center of gravity and keep balancing the BBB

Drücken

Schwierigkeitsgrad:
Mittel

Push

Level: Medium



In Trail-Position gehen

Get in trail position



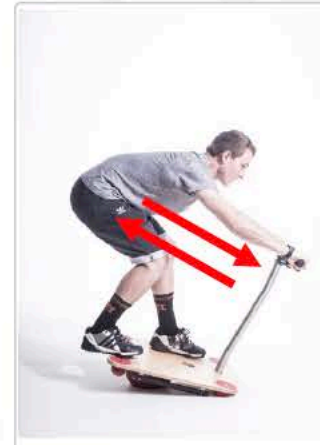
Arme und Beine nach oben bewegen

Higher your center of gravity



Aufrichten und Körperspannung aufbauen

Higher your center of gravity furthermore and tension muscles



Arme und Beine nach hinten Strecken

Push your center of gravity to the back, bring arms in a more straight position



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

Ausgleichen

Schwierigkeitsgrad:
Mittel bis hoch

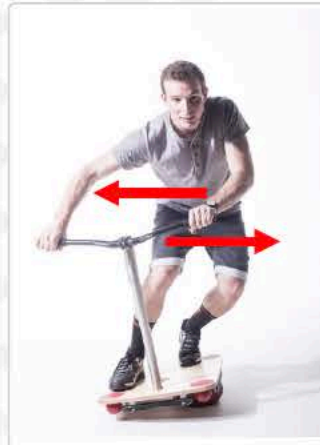
Shift

Level:
Medium to difficult



In Trail-Position gehen

Get in trail position



Becken nach links, Arme nach rechts bewegen

Shift your center of gravity to the left, move your arms to the right



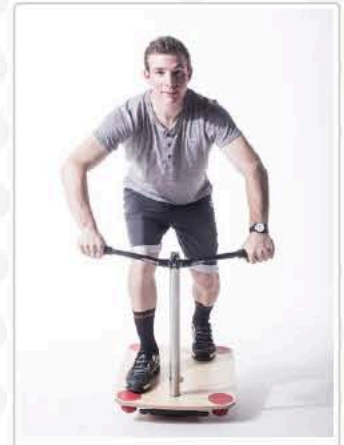
Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position



Becken nach rechts, Arme nach links bewegen

Shift your center of gravity to the right, move your arms to the left



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

Steilstufe

Schwierigkeitsgrad:
Hoch

Drop

Level: Difficult



In Trail-Position gehen

Get in trail position



Körperschwerpkt. nach unten verlagern – Arme und Beine anwinkeln

Lower your center of gravity – bend your arms and legs



Arme strecken Körperschwerpunkt bleibt tief

Keep arms straight and shift your center of gravity to the back



Arme u. Beine anwinkeln – Körperschwerpunkt geht nach unten

Bend your arms and legs – lower your center of gravity



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

Wissenschaftliche Beratung /
Scientific advice:
Dr. Dietmar Luchtenberg
Universität Konstanz

www.bike-balance-board.de
www.togu.de



© 2016 DMB Dr. Markus Braun



Bitte beachten sie, dass das Nutzen des TOGU Bike Balance Boards auf eigene Gefahr erfolgt. Eine Haftung für Schäden aller Art ist ausgeschlossen. Bitte machen sie sich ausreichend mit dem TOGU Bike Balance Board vertraut, bevor sie es benutzen. Bitte lesen sie die Gebrauchsanleitung vor der Nutzung sorgfältig durch.

Please notice that the use of the TOGU Bike Balance Board is at your own risk. Liability for any damages is excluded. Please make yourself familiar with the TOGU Bike Balance Board before using it. Please read instructions for use carefully.