



## Gebrauchs- und Pflegeanleitung Balance Block

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Balance Block.

Mit dem Balance Block haben Sie sich für ein TOGU® Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!

Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen produziert, es enthält keine Schwermetalle und besteht aus 100% recyclingfähigem Kunststoff.

Der Balance Block wurde speziell entwickelt für Übungen im Einbein-Stand. Gleichgewicht, Sensomotorik, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung werden durch die instabile Unterlage trainiert. Mit einfachen Übungen im Stand kann der Anwender nebenbei seine gelenkumspielende Muskulatur schulen und trainieren. Ideales, ergänzendes Element in der betrieblichen Gesundheitsförderung.  
Leicht zu pflegen und zu stapeln.

### Warnhinweise:

- Direkte Sonneneinstrahlung bzw. Lagerung in der Nähe von Wärmequellen vermeiden, da sich sonst der Balance Block verformen kann.
- Kontakt mit scharfen und spitzen Gegenständen (z. B. Glassplitter / spitze Steine in Schuhsohlen) vermeiden, da diese den Balance Block beschädigen können. Das Gerät nicht werfen!
- Entweder mit Sportschuhen, Straßenschuhen oder barfuß auf dem Balance Block trainieren.
- Vor jeder Benutzung des Balance Blocks sollte dieser auf eventuelle Beschädigungen untersucht werden, da ansonsten kein sicherer Umgang mit dem Produkt gewährleistet ist.
- Der Balance Block muss auf einer waagrechten, stabilen und trockenen Bodenfläche stehen, damit sichergestellt ist, dass der Balance Block während der Übungen nicht seitlich wegrutschen kann.

### Kleine Gerätekunde:

Der Balance Block ist aus hochwertigem Roton mit Nadelventil hergestellt.

Maße: ca. 33 cm x 15 cm x 7 cm

Belastbarkeit: ca. 150 kg

### Pflege:

Zum Reinigen des Balance Blocks können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an. Der Balance Block ist wasserfest.

### Aufpumpen:

Falls gewünscht kann die Luftfüllung des Balance Block mit Hilfe einer handelsüblichen Nadelpumpe (z.B. Ballpumpe) reguliert werden. Dazu ist der Balance Block mit einem Nadel-Ventil ausgestattet.

Nehmen Sie Veränderungen am Innendruck des Balance Blocks (Aufblasen oder Entlüften) nur vor, wenn der Balance Block auf Raumtemperatur erwärmt ist und geben Sie nur so viel Luft dazu, dass die Oberfläche des Balance Block max. eben ist.

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





## User manual Balance Block®

### Congratulations!

**You are now the owner of a Balance Block®, a product “made in Germany”. This sports tool was produced in compliance with valid EU norms, it contains no heavy metals and is made of 100% recyclable plastic.**

The Balance Block was especially designed for one leg stand exercises. Balance, sensorimotoric functions, agility and body awareness are being trained by the instable base. The user can easily train muscles surrounding the joints with simple exercises while standing. An ideal supplement for corporate health promotion. Easy to maintain and store.

### Warning:

- Avoid storage in direct sunlight or near heat sources, because otherwise the Balance Block® might deform
- Avoid contact with sharp and pointed objects (e.g. broken glass, pointed rocks in shoe soles) because they can damage the Balance Block. Do not throw the Balance Block!
- Use sport shoes, regular shoes or be barefoot while training on the Balance Block.
- Prior to any use, the Balance Block should be checked for damage because otherwise a safe handling is not guaranteed
- The Balance Block has to rest on a horizontal, stable and dry ground, to make sure, that the Balance Block cannot slide away during the exercises.

### Equipment details:

The Balance Block is made of high-grade Rulon with a needle valve.

Size: 33 cm x 15 cm x 7 cm

Load: 150 kg

### Care:

Use mild standard detergents and disinfectants. Dissolvers as well as acidic or corrosive cleansers can harm the material. The Balance Block is waterproof

### How to inflate:

The air filling of the Balance Block can be regulated by using a standard needle pump (e.g. ball pump)

Therefore, the Balance Block is equipped with a needle valve.

Please perform changes to the air pressure inside the Balance Block (inflation or bleeding) only, when the Balance Block has room temperature and add at the most as much air, as is necessary to make the surface level. Always moisten the needle before carefully inserting into the needle valve.

