

FLOW **perfect**



Benutzerhandbuch

User Manual



1. Allgemeine Informationen

Hersteller dieses Produktes Flow Perfect® ist die TOGU GmbH. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte an:

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien am Chiemsee
Deutschland
+49 (0) 8051 90380
info@toгу.de
www.toгу.de

Die Informationen in diesem Benutzerhandbuch wurden sorgfältig auf ihre Korrektheit überprüft. Die TOGU GmbH übernimmt keine Verantwortung für etwaige Druck- oder Schreibfehler.

Das TOGU Flow Perfect® ist nicht in allen Ländern oder Regionen verfügbar. Der Lieferumfang des TOGU Flow Perfect® ist nicht in allen Ländern oder Regionen identisch. Die Verfügbarkeit von Teilen und Zubehör des TOGU Flow Perfect® kann sich ändern. Abweichungen der auf den Abbildungen gezeigten Produkten von den aktuell gelieferten Produkten sind möglich.

Die Bitte lesen Sie in jedem Fall, bevor Sie mit der Nutzung des TOGU Flow Perfect® beginnen,

- die Dokumente mit dem Titel ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘ und
- dieses Benutzerhandbuch.

Informationen zu den Dokumenten mit dem Titel ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘ finden Sie im Kapitel 3 dieses Benutzerhandbuchs.



2. Copyright

© Copyright 2022 TOGU GmbH und DMB

© Copyright 2022 TOGU GmbH soweit gekennzeichnet

© Copyright 2022 DMB soweit gekennzeichnet

Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung, Nachahmung und Übersetzung, sind verboten bzw. benötigen der schriftlichen Zustimmung der TOGU GmbH bzw. von DMB.

TOGU GmbH

info@togu.de

DMB

info@flow-perfect.com

TOGU® und das TOGU Logo sind eingetragene Marken der TOGU GmbH. Flow Perfect® ist eine eingetragene Marke von DMB.

Andere in diesem Dokument genannten Produkt- und Herstellernamen sind Marken ihrer jeweiligen Rechtsinhaber.

wahoo®, das Wahoo Logo und KICKR® sind Marken der Wahoo Fitness L.C.C. Die Marken wahoo® und KICKR® werden ausschließlich zum Zweck der Benennung nur solcher Produkte des Markeninhabers verwendet, die im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten TOGU® Produkt genutzt werden können und die ausschließlich zur Beschreibung deren Funktionen im Zusammenhang mit der gemeinsamen Nutzung benötigt werden.

Tacx® ist eine eingetragene Marke von Tacx B.V. Diese Marke wird ausschließlich zum Zweck der Benennung nur solcher Produkte des Markeninhabers verwendet, die im Zusammenhang mit dem hier vorgestellten TOGU Produkt genutzt werden können und die ausschließlich zur Beschreibung deren Funktionen im Zusammenhang mit der gemeinsamen Nutzung benötigt werden.

Weitere Marken und Markennamen sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber.



3. Wichtige Sicherheits- und Produktwarnungen

Wichtige Sicherheits- und Produktwarnungen sind Bestandteil dieses Produktes und gehören als zusätzliche Dokumente zum Lieferumfang.

Vor der ersten Nutzung müssen Sie die wichtigen Sicherheits- und Produktwarnungen kennen. Bitte lesen Sie sich in jedem Fall vor der ersten Nutzung die entsprechenden Dokumente durch. Dieses Produkt hat zwei Basis Anwendungen ('Motion Plate' und als 'Balance-Trainings-Plattform')

Für jede Anwendung gibt es spezielle Sicherheits- und Produktwarnungen, die sich im Dokument mit dem Titel 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' befinden.

Sollten Sie keinen Zugriff auf diese Dokumente haben, dann beschaffen Sie sich diese Dokumente auf www.togu.de bevor Sie mit der Nutzung dieses Produktes beginnen.

Beachten Sie die Warnungen in den Dokumenten 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION', um Unfälle oder Sachschäden zu vermeiden. Weiterhin kann die Unkenntnis der 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' die Funktionsweise dieses Produktes beeinträchtigen oder zu einem Defekt des Produktes führen.

Inhalt des Benutzerhandbuchs

1.	Allgemeine Informationen	2
2.	Copyright.....	3
3.	Wichtige Sicherheits- und Produktwarnungen.....	4
4.	Lieferumfang und Produktübersicht.....	6
4.1	Lieferumfang	6
4.2	Basiseinheit	6
4.3	Air Buffer	6
4.4	Gurte	6
4.5	Luftpumpe mit Ventalnadel.....	6
4.6	Optionale Vorderradstütze	7
4.7	Optionale TOGU FLEXVIT® Bänder	7
5.	Hinweise zur Anwendung	7
5.1	Anwendungsbereich 1 – ‚Motion Plate‘ in Verbindung mit Smart Trainern und Fahrrad.....	7
5.2	Anwendungsbereich 2 – ‚Balance-Trainings-Plattform‘	8
6.	Montage des Smart Trainers	8
6.1	Wahoo KICKR V5 auf TOGU Flow Perfect® montieren	8
6.2	Wahoo KICKR Core auf Flow Perfect® montieren	8
6.3	Tacx NEO 2T auf Flow Perfect® montieren	9
6.4	Weitere Smart/Rollentrainer-Modelle auf Flow Perfect® montieren.....	10
6.5	Vorderrad auf Vorderradstütze montieren	10
7.	Bevor Sie Starten – Sicherheit und Handhabung.....	10
7.1	Wichtige Sicherheits- und Produktwarnungen	10
7.2	Vertraut machen.....	10
7.3	Selbsteinschätzung	10
8.	Anpassung an Ihren Anwendungsbereich	11
8.1	Air Buffer – So wird die Größe der Air Buffer verändert	11
8.2	Air Buffer austauschen	11
9.	Wartung und Reinigung	14

4. Lieferumfang und Produktübersicht

4.1 Lieferumfang

Bei jeder Variante des TOGU Flow Perfect® sind folgende Komponenten im Lieferumfang enthalten:

- Basiseinheit
- Air Buffer (montiert)
- Befestigungsklettbänder
- Luftpumpe mit Ventilnadel
- Dokument ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘
- Kurzanleitung mit Hinweis zum Download dieses Benutzerhandbuchs
- Trainingschart mit Übungsvorschlägen

4.2 Basiseinheit

Die Basiseinheit ist bei jeder Variante des TOGU Flow Perfect® im Lieferumfang enthalten.



4.3 Air Buffer



Ein Satz Air Buffer ist bei jeder Variante des TOGU Flow Perfect® im Lieferumfang enthalten und mit der Plattform der Basiseinheit montiert. Air Buffer können getauscht werden und sind als Zubehör erhältlich.

4.4 Gurte

Ein Satz Befestigungsklettbänder ist bei jeder Variante des Flow Perfect® im Lieferumfang enthalten. Die Verwendung anderer Gurte ist nicht vorgesehen. Von der Verwendung anderer Gurte wird ausdrücklich abgeraten, da dies zur Gefährdung des Nutzers sowie zur Beschädigung des Smart Trainers und des Flow Perfect® führen kann.

4.5 Luftpumpe mit Ventilnadel



Die Luftpumpe ist bei jeder Variante des TOGU Flow Perfect® im Lieferumfang enthalten. Die Ventilnadel ist bei der Lieferung nicht montiert. Bitte öffnen Sie die Kappe im Griff (Kolbenstange) der Luftpumpe. Darunter

finden Sie die Ventalnadel. Bitte schrauben Sie die Ventalnadel auf das vorgesehene Gewinde an der Austrittsöffnung der Luftpumpe.

4.6 Optionale Vorderradstütze



Maße (BxLxH): ca 200 x 200 x 110 mm

Die TOGU-Vorderradstütze ist stets unter Nutzung eines Befestigungsklettbandes zu verwenden. Es umschlingt die Vorderradstütze durch die beiden Nuten und das Vorderrad. Das Band darf nicht stramm montiert sein, d.h. das Vorderrad darf nicht fest mit der Vorderradstütze verbunden sein, sondern soll sich in der Bandschleife bewegen können.

4.7 Optionale TOGU FLEXVIT® Bänder



Das TOGU FLEXVIT® Multiband ist ein Zubehör zu Flow Perfect®, das von TOGU bezogen werden kann. Das FLEXVIT® Multiband ist ein Widerstandsband, mit dem Flow Perfect® für das Stabilisations- Kraft- und Koordinations-Training eingesetzt werden kann. Informationen zur Anwendung dem TOGU Flow Perfect® für das Stabilisations- und Koordinations-Training finden Sie in Kapitel 5.2 und auf der beiliegenden Trainingschart.

5. Hinweise zur Anwendung

Die Anwendung der Flow Perfect® betrifft zwei Bereiche.

5.1 Anwendungsbereich 1 – ‚Motion Plate‘ in Verbindung mit Smart Trainern und Fahrrad

Die Verwendung der Flow Perfect® bewirkt, dass sich die Einheit aus Fahrrad und Smart Trainer relativ zur Standfläche bewegen kann. Folgende Bewegungen sind grundsätzlich möglich:

- Kippbewegung, also Bewegungen der Einheit aus Fahrrad und Smart Trainer um die Längsachse des Fahrrades
- Längsbewegungen, also Bewegungen der Einheit aus Fahrrad und Smart Trainer vor und zurück
- Querbewegungen, also Bewegungen der Einheit aus Fahrrad und Smart Trainer nach rechts und links
- Drehbewegungen, also Bewegungen der Einheit aus Fahrrad und Smart Trainer um die Hochachse der Flow Perfect®

Vorteile der Verwendung der Flow Perfect® in Verbindung mit einem Smart Trainer:

#1 Besseres Bewegungsgefühl

#2 Geringere Ermüdung und die Möglichkeit zu längerem Training

#3 Reduzierung der Kräfte, die auf den Rahmen des Fahrrades wirken

#4 Möglichkeit des Trainings der Rumpf- und Beckenmuskulatur (Coretraining)

#5 Nachbarn und Mitbewohner werden weniger gestört - Reduzierung der Vibrationen (Körperschall), die in die Standfläche bzw. in das Gebäude eingebracht werden

5.2 Anwendungsbereich 2 – ‚Balance-Trainings-Plattform‘

Für diesen Anwendungsbereich wird das Flow Perfect® ohne Smart Trainer verwendet. Das Flow Perfect® wird als Plattform für Stabilisations- und Koordinations-Training genutzt. Es lässt sich ein Ganzkörpertraining in mehreren Ebenen durchführen. Für die Standfläche wurde eine spezielle Platte entwickelt, die auf luftgefüllten Kissen lagert, den sogenannten Air-Buffern. Die Standfläche bewegt sich durch diese spezielle Konstruktion in nahezu jede Richtung. Dadurch entsteht eine dynamische Instabilität, die dazu beiträgt, dass die stabilisierenden Muskelgruppen aller Gelenke bis in die Tiefe angesteuert werden.

Innerhalb des Anwendungsbereiches ‚Balance-Trainings-Plattform‘ können TOGU FLEXVIT® Widerstandsbänder verwendet werden. Informationen zu TOGU FLEXVIT® Widerstandsbändern finden Sie auf www.togu.de.

6. Montage des Smart Trainers

Hinweis: Bei allen Montageschritten sollten Handschuhe getragen werden, um die Hände vor Verletzungen zu schützen.

6.1 Wahoo KICKR V5 auf TOGU Flow Perfect® montieren

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘.

Die Basiseinheit TOGU Flow Perfect® verfügt über speziell auf den wahoo KICKR V5 abgestimmte Nuten. Es stehen für den wahoo KICKR V5 zwölf Nuten zur Verfügung – diese sind als sechs Paare von Nuten ausgeführt, d.h. jeweils zwei Nuten liegen sich direkt gegenüber. Durch alle Nut-Paare muss mindestens ein Gurt geführt werden. Bitte gehen Sie wie folgt vor.

- Platzieren Sie den wahoo KICKR V5 auf dem TOGU Flow Perfect®.
- Richten Sie den wahoo KICKR V5 aus. Bitte beachten Sie, dass Sie möglicherweise das Flow Perfect® um 180 Grad drehen müssen. Das Flow Perfect® kann in beide Richtungen genutzt werden.
- Orientieren sich dabei an den Nuten in Längsrichtung und an den Nuten für den linken Tragarm des wahoo KICKR V5 – beim Ausrichten stehen Sie hinter dem wahoo KICKR V5 und schauen nach vorn in die Richtung, in die Sie bei der Anwendung, also auf dem Fahrrad schauen werden.
- Haben Sie den linken Tragarm und den mittleren Tragarm ausgerichtet, dann passen Sie den rechten Tragarm an die Ausrichtung der Nuten für den rechten Tragarm an.
- Montieren Sie jetzt die Klettbänder. Dazu führen Sie die Spitze der Klettbänder von oben durch eine Nut ein, ziehen das Klettband unter der Basiseinheit durch und führen es durch die unmittelbar benachbarte Nut wieder nach oben.
- Legen Sie jetzt das Klettband um den Tragarm des wahoo KICKR V5 und fixieren sie es.
- Prüfen Sie, ob das Klettband sowohl die Basiseinheit als auch den Tragarm des wahoo KICKR V5 umschlingt und fest sitzt.
- Wiederholen Sie dies für alle weiteren Nut-Paare.
- Überzeugen Sie sich, ob die Position des wahoo KICKR V5 auf dem TOGU Flow Perfect® optimal ist und alle Klettbänder festgezogen sind.
- Damit sind die Voraussetzungen gegeben, das Fahrrad zu montieren. Folgen Sie dabei den Anweisungen des Herstellers des wahoo KICKR V5.

6.2 Wahoo KICKR Core auf Flow Perfect® montieren

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘.

Die Basiseinheit TOGU Flow Perfect® verfügt über speziell auf den wahoo KICKR Core abgestimmte Nuten. Es stehen für den wahoo KICKR Core acht Nuten zur Verfügung – diese



sind als vier Paare von Nuten ausgeführt, d.h. jeweils zwei Nuten liegen sich direkt gegenüber. Durch alle Nut-Paare muss mindestens ein Gurt geführt werden. Bitte gehen Sie wie folgt vor.

- Platzieren Sie den wahoo KICKR Core auf dem TOGU Flow Perfect®.
- Richten Sie den wahoo KICKR Core aus. Bitte beachten Sie, dass Sie möglicherweise das Flow Perfect® um 180 Grad drehen müssen. Das Flow Perfect® kann in beide Richtungen genutzt werden.
- Orientieren sich dabei an den Nuten in Längsrichtung und an den Nuten für den linken Tragarm des wahoo KICKR Core – beim Ausrichten stehen Sie hinter dem wahoo KICKR Core und schauen nach vorn in die Richtung, in die Sie bei der Anwendung, also auf dem Fahrrad schauen werden.
- Haben Sie den linken Tragarm und den mittleren Tragarm ausgerichtet, dann passen Sie den rechten Tragarm an die Ausrichtung der Nuten für den rechten Tragarm an.
- Montieren Sie jetzt die Klettbänder. Dazu führen Sie die Spitze der Klettbänder von oben durch eine Nut ein, ziehen das Klettband unter der Basiseinheit durch und führen es durch die unmittelbar benachbarte Nut wieder nach oben.
- Legen Sie jetzt das Klettband um den Tragarm des wahoo KICKR Core und fixieren sie es.
- Prüfen Sie, ob das Klettband sowohl die Basiseinheit als auch den Tragarm des wahoo KICKR Core umschlingt und fest sitzt.
- Wiederholen Sie dies für alle weiteren Nut-Paare.
- Überzeugen Sie sich, ob die Position des wahoo KICKR Core auf dem TOGU Flow Perfect® optimal ist und alle Klettbänder festgezogen sind.
- Damit sind die Voraussetzungen gegeben, das Fahrrad zu montieren. Folgen Sie dabei den Anweisungen des Herstellers des wahoo KICKR V5.

6.3 Tacx NEO 2T auf Flow Perfect® montieren

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘.

Die Basiseinheit TOGU Flow Perfect® verfügt über speziell auf den Tacx NEO 2T abgestimmte Nuten. Es stehen für den Tacx NEO 2T acht Nuten zur Verfügung – diese sind als vier Paare von Nuten ausgeführt, d.h. jeweils zwei Nuten liegen sich direkt gegenüber. Durch alle Nut-Paare muss mindestens ein Gurt geführt werden. Bitte gehen Sie wie folgt vor.

- Platzieren Sie den Tacx NEO 2T auf dem TOGU Flow Perfect®.
- Richten Sie den Tacx NEO 2T aus. Bitte beachten Sie, dass Sie möglicherweise das Flow Perfect® um 180 Grad drehen müssen. Das Flow Perfect® kann in beide Richtungen genutzt werden.
- Orientieren sich dabei an den Nuten in diagonaler Richtung – beim Ausrichten stehen Sie hinter dem Tacx NEO 2T und schauen nach vorn in die Richtung, in die Sie bei der Anwendung, also auf dem Fahrrad schauen werden.
- Haben Sie den linken Tragarm ausgerichtet, dann passen Sie den rechten Tragarm an die Ausrichtung der Nuten für den rechten Tragarm an. Ggf. müssen Sie dazu den Tacx NEO 2T in Längs- und Querrichtung verschieben, bis die optimale Position des Tacx NEO 2T auf dem Flow Perfect® erreicht ist.
- Montieren Sie jetzt die Klettbänder. Dazu führen Sie die Spitze der Klettbänder von oben durch eine Nut ein, ziehen das Klettband unter der Basiseinheit durch und führen es durch die unmittelbar benachbarte Nut wieder nach oben.
- Legen Sie jetzt das Klettband um den Tragarm des Tacx NEO 2T und fixieren es.
- Wiederholen Sie dies für alle weiteren Nut-Paare.
- Überzeugen Sie sich, ob die Position des Tacx NEO 2T auf dem TOGU Flow Perfect® optimal ist und alle Klettbänder festgezogen sind.
- Damit sind die Voraussetzungen gegeben, das Fahrrad zu montieren. Folgen Sie dabei den Anweisungen des Herstellers des Tacx NEO 2T.

6.4 Weitere Smart/Rollentrainer-Modelle auf Flow Perfect® montieren

Kompatibilität: Flow Perfect ist für die Verwendung in Verbindung allen sogenannten Smart bzw. Rollentrainern bestimmt, welche vollumfänglich auf der Plattform platziert und mit dem mitgelieferten Befestigungsmaterial sicher befestigt werden können (Maße der Plattform 80x80cm)

6.5 Vorderrad auf Vorderradstütze montieren

Hinweis: Das Vorderrad ist hinreichend abzustützen. Dazu ist der sichere Stand der Vorderradstütze zu gewährleisten.

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘.

- Platzieren Sie das Vorderrad ihres Fahrrades auf der Vorderradstütze
- Richten Sie die Vorderradstütze zum Vorderrad aus.
- Orientieren sich dabei an den Nuten in der Vorderradstütze. Die Vorderradstütze steht mittig zwischen den Nuten und mittig in Bezug auf die Position des Vorderrades in Längsrichtung.
- Montieren Sie jetzt das Klettband. Dazu führen Sie die Spitze des Klettbands von oben durch eine Nut ein, ziehen es unter der Vorderradstütze durch und führen es durch die unmittelbar benachbarte Nut wieder nach oben.
- Legen Sie jetzt das Klettband um den Reifen bzw. die Felge des Vorderrades.
- Prüfen Sie, ob das Klettband sowohl die Vorderradstütze als auch den Reifen bzw. die Felge des Vorderrades umschlingt.
- Ziehen Sie das Klettband **nur mäßig fest**. Das Vorderrad darf nicht fest mit der Vorderradstütze verbunden sein.
- Überprüfen Sie jetzt die Position der Vorderradstütze. Sie können dazu das Vorderrad anheben und wieder absetzen. Dadurch positioniert sich die Vorderradstütze unter dem Vorderrad.
- Überzeugen Sie sich, ob sich das Vorderrad in der Schlinge des Klettbands bewegen kann.

7. Bevor Sie Starten – Sicherheit und Handhabung

7.1 Wichtige Sicherheits- und Produktwarnungen

Bitte lesen Sie sorgfältig dieses Benutzerhandbuch und insbesondere das zusätzliche Dokument zu den wichtigen Sicherheits- und Produktwarnungen. Dieses Dokument trägt den Titel ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘. Informationen dazu finden sie in diesem Benutzerhandbuch in Kapitel 3.

7.2 Vertraut machen

Machen Sie sich mit dem Flow Perfect® intensiv vertraut. Bitte lesen Sie vor der ersten Nutzung in jedem Fall dieses Benutzerhandbuch und das Dokument zu den wichtigen Sicherheits- und Produktwarnungen. Bitte beachten Sie die Produktwarnungen, Sicherheitshinweise und weiteren Hinweise der Hersteller der Smart Trainer.

7.3 Selbsteinschätzung

Die Nutzung des Flow Perfect® darf Sie in keinem Fall verunsichern, überfordern oder gar gefährden. Wenn Sie nach dem Lesen des Benutzerhandbuchs Fragen oder Zweifel haben, bitte fragen Sie einen Arzt, Physiotherapeut oder Trainer.

8. Anpassung an Ihren Anwendungsbereich

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘. Informationen dazu erhalten Sie in Kapitel 3.

8.1 Air Buffer – So wird die Größe der Air Buffer verändert

Durch eine Veränderung der Größe der Air Buffer kann der Charakter der Bewegung des Flow Perfect® an Ihre Wünsche angepasst werden. Vereinfachend kann dies mit dem Reifendruck bei einem Fahrrad verglichen werden. Zu einer Erhöhung des Drucks kommt es nur vorübergehend. Die Größe der Air Buffer wird über die Luftmenge verändert. Bitte beachten Sie, dass die Größe einen Durchmesser von 14cm nicht überschreiten darf.

Umso größer die Air Buffer sind, umso härter fühlen sich die Bewegungen der Flow Perfect® an. Umso kleiner die Air Buffer sind, umso weicher fühlen sich die Bewegungen der Flow Perfect® an. Sie haben die Wahl zwischen Performance und Komfort.

Wir empfehlen Ihnen vor der ersten Nutzung eine erste persönliche Anpassung vorzunehmen. Diese Anpassung kann zu jedem Zeitpunkt der Nutzung, also auch später erfolgen. Im Auslieferungszustand sind die Air Buffer gebrauchsfertig mit Luft befüllt.

So wird die Größe der Air Buffer verändert - die folgenden Schritte sind nacheinander auszuführen:

Schritt 1 – Neutrale Größe der Air Buffer herstellen

- 1.) Bitte legen Sie die Flow Perfect® auf eine feste Unterlage, so dass die Air Buffer nach oben stehen. Die Flow Perfect® liegt also ‚auf dem Kopf‘.
- 2.) Ventalnadel aus dem Griff der Luftpumpe nehmen
- 3.) Ventalnadel anfeuchten
- 4.) Ventalnadel in das Nadelventil einführen, dabei keinen Druck auf die Air Buffer ausüben. Bitte führen Sie die Ventalnadel gerade, also ohne seitliche Bewegung und senkrecht zur Oberfläche der Air-Buffer, in das Ventil ein.
- 5.) Aus den Air Buffer entweicht Luft.
- 6.) Sobald Sie keine entweichende Luft mehr hören, bitte die Ventalnadel wieder aus dem Nadelventil herausziehen. Dabei keinen Druck auf die Air Buffer ausüben.
- 7.) Jetzt ist der Air Buffer in einer neutralen Größe.

Schritt 2 - Größe der Air Buffer anpassen

- 8.) Schrauben Sie die Ventalnadel auf die Luftpumpe
- 1.) Schieben Sie die Kolbenstange der Luftpumpe ganz ein
- 2.) Ventalnadel anfeuchten
- 3.) Ventalnadel in das Nadelventil einführen, dabei keinen Druck auf die Air Buffer ausüben.
- 4.) Jetzt so viele Pumpbewegungen ausführen, wie Sie benötigen. War Ihnen die Flow Perfect® zu hart, dann wählen Sie 3 Pumpstöße. War Ihnen die Flow Perfect® Flow Perfect® zu weich, dann wählen Sie 7 Pumpstöße.
- 5.) Wichtig: Beim letzten Pumpstoß die Kolbenstange der Luftpumpe nicht herausziehen, sondern im eingeschobenen Zustand festhalten (sonst könnte Luft entweichen).
- 6.) Bitte die Ventalnadel mit der Luftpumpe wieder aus dem Nadelventil herausziehen.

8.2 Air Buffer austauschen

So werden die Air Buffer ausgetauscht:

Hierzu benötigen Sie einen Schraubendreher der Größe TX20 (nicht im Lieferumfang enthalten).

Hinweis: Bitte tragen Sie Handschuhe, um die Hände vor Verletzungen zu schützen.

Stellen Sie die Flow Perfect® auf eine feste Unterlage, so dass die Air Buffer auf der Unterlage stehen und die Abdeckplatten zugänglich sind. Die Abdeckplatten sind mit sechs Schrauben 15,5 x 3 in der Basiseinheit fixiert.

Schritt 1 – Air Buffer demontieren

- 1.) Entfernen Sie die Abdeckplatten in dem Sie zunächst die jeweils sechs Schrauben lösen und dann die Abdeckplatte abheben. Wiederholen Sie diesen Vorgang für alle Abdeckplatten.
- 2.) Wenden Sie bitte die die Flow Perfect®, so dass die Air Buffer für Sie zugänglich sind.
- 3.) Entnehmen Sie die Ventalnadel aus dem Griff der Luftpumpe.
- 4.) Feuchten Sie Ventalnadel an.
- 5.) Führen Sie die Ventalnadel in das Nadelventil ein.
- 6.) Aus den Air Buffer entweicht Luft – drücken Sie auf den Ballon (Ball) der Air Buffer, so dass so viel Luft wie möglich ausströmt. Die Form der Air Buffer ändert sich von einem Ballon in eine Art Halbkugel.
- 7.) Legen Sie einen Finger auf die Öffnung der Ventalnadel und verschließen Sie diese dadurch.
- 8.) Die Ventalnadel bitte verschlossenen halten und gleichzeitig herausziehen. Der Ballon behält dadurch Form einer Halbkugel.
- 9.) Stellen Sie die Flow Perfect® senkrecht, so dass der zu ersetzende Air Buffer direkt vor Ihnen steht. Bitte drehen Sie ggf. die Flow Perfect® so, dass Sie bequem mit ihren Daumen auf den Flansch der Air Buffer drücken können. (Der Flansch der Air Buffer liegt direkt unter der Abdeckplatte.)
- 10.) Platzieren Sie einen, besser beide Daumen direkt über der Mitte des Flansches der Air Buffer. Drücken Sie jetzt bitte mit beiden Daumen. Jetzt sollte sich der Flansch von der Oberfläche der Basiseinheit abheben. Halten Sie den Druck mit einem Daumen aufrecht.
- 11.) Drücken Sie jetzt mit dem zweiten Daumen auf den Rand des Flansches, so dass dieser sich nach innen faltet.
- 12.) Halten Sie den Druck auf den gefalteten Rand des Flansches und drücken Sie mit ihrem zweiten Daumen nach. Jetzt gleitet der Flansch durch die Öffnung.
- 13.) Greifen Sie um und Drücken Sie auf die benachbarten Stellen des Flanschrands, so dass der Flansch Stück für Stück durch die Öffnung gleitet.
- 14.) Der Air Buffer ist nun von der Basiseinheit getrennt und demontiert. Hinweis: Diese Vorgänge verlangen etwas Geschicklichkeit. Mit jedem demontierten Air Buffer werden Ihnen diese Vorgänge leichter fallen.

Schritt 2 - Air Buffer montieren

- 1.) Im Auslieferungszustand sind die Air Buffer mit Luft gefüllt. Bitte entnehmen Sie ein Teil dieser Luft. Dazu benötigen Sie die Ventalnadel. Die Ventalnadel finden Sie im Griff der Luftpumpe.
- 2.) Feuchten Sie Ventalnadel an
- 3.) Führen Sie die Ventalnadel in das Nadelventil ein.
- 4.) Aus den Air Buffer entweicht Luft – drücken Sie auf den Ballon (Ball) der Air Buffer, so dass so viel Luft wie möglich ausströmt. Die Form der Air Buffer ändert sich von einem Ballon in eine Art Halbkugel.
- 5.) Legen Sie einen Finger auf die Öffnung der Ventalnadel und verschließen Sie diese dadurch.
- 6.) Die Ventalnadel bitte verschlossenen halten und gleichzeitig herausziehen. Der Ballon behält dadurch Form einer Halbkugel.

- 7.) Stellen Sie die Flow Perfect® senkrecht, so dass die Öffnung in der Basiseinheit, in die der Air Buffer eingesetzt werden soll, direkt vor Ihnen steht. Bitte drehen Sie ggf. die Flow Perfect® so, dass Sie den besten Zugang haben.
- 8.) Nehmen Sie den zu montierenden Air Buffer in eine Hand. Drücken Sie an zwei gegenüberliegenden Enden des Flansches. Dadurch wird sich der Flansch halbkreisförmig wölben. Es entsteht eine Art Rinne mit zwei Enden. Bitte führen Sie eines dieser Enden in Öffnung der Basiseinheit ein, an der der Air Buffer montiert werden soll. Dies erfolgt von der Unterseite der Basiseinheit. Die Unterseite der Basiseinheit ist daran zu erkennen, dass sie glatt ist. Die Oberseite weist die Vertiefungen auf, in die die Abdeckplatten später montiert werden.
- 9.) Halten Sie die beiden Enden des Flansches weiter – der Flansch hat immer noch die Form einer Rinne. Schieben Sie den Flansch in dieser Form in die Öffnung in der Basiseinheit, bis der Flansch in der Öffnung klemmt.
- 10.) Erhöhen Sie den Druck auf die Ränder des Flansches, so dass die Enden immer näher zusammenkommen und weitere Teile des Flansches durch die Öffnung gleiten.
- 11.) Drücken Sie nun mit Ihren Daumen auf die Teile des Flansches, die noch nicht durch die Öffnung geführt wurde. Nach und nach gleiten weitere Teil des Flansches durch die Öffnung bis nur noch ein kleiner Teil verbleibt.
- 12.) Drücken Sie auf die Stelle, an der die Enden des Flansches sich berühren, die noch nicht durch die Öffnung geführt wurden. Drücken Sie senkrecht auf dieses Ende und leiten Sie damit auch diesen Teil des Flansches durch die Öffnung.
- 13.) Richten Sie den Air Buffer so aus, dass die Bohrungen im Flansch genau über den Schraublöchern in der Basiseinheit stehen.
- 14.) Feuchten Sie Ventilnadel an.
- 15.) Führen Sie die Ventilnadel in das Nadelventil im Flansch ein, nicht in das Nadelventil des Ballons. Hinweis: Jeder Air Buffer hat zwei Nadelventile. Sie können die Ventilnadel bis zum Anschlag einführen.
- 16.) Schrauben Sie die Luftpumpe auf die Ventilnadel und füllen Sie so viel Luft ein, dass sich der Ballon wieder zu einer Kugel entfaltet. Das Füllen der Air Buffer mit der für Sie optimalen Luftmenge wird in Kapitel 8.1 ‚So wird die Größe der Air Buffer verändert‘ erklärt.
- 17.) Setzen Sie die Abdeckplatte auf den Flansch. Richten Sie die Abdeckplatte so aus, dass die Bohrungen in der Abdeckplatte genau über den Bohrungen im Flansch und über den Schraublöchern in der Basiseinheit stehen.
- 18.) Fixieren Sie die Schrauben in der Basiseinheit. Beginnen Sie mit zwei gegenüberliegenden Bohrungen. Bringen Sie beim Einschrauben leichten Druck auf die Mitte der Abdeckplatte auf. Damit liegt die Abdeckplatte passgenau in der dafür vorgesehen Aussparung in der Basiseinheit. Schrauben Sie nach und nach alle sechs Schrauben ein. Um einen festen Sitz der Schrauben zu erreichen, ist eine geringe Handkraft (Drehmoment) erforderlich.
- 19.) Wiederholen Sie für alle Air Buffer diese Vorgänge. Hinweis: Diese Vorgänge verlangen etwas Geschicklichkeit. Mit jedem montierten Air Buffer werden Ihnen diese Vorgänge leichter fallen.

Schritt 3 – Größe der Air Buffer anpassen

Bitte gehen Sie dazu wie in Kapitel 8.1 ‚So wird die Größe der Air Buffer verändert‘ beschrieben vor.

9. Wartung und Reinigung

Hinweis: Beachten Sie bitte die ‚IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION‘. Informationen dazu erhalten Sie in Kapitel 3.

Air Buffer - Luftmenge kontrollieren und ggf. erhöhen

Die Luftmenge in den Tools bitte von Zeit zu Zeit kontrollieren. Die Luftmenge kann mit der Zeit abnehmen. Sollte die Luftmenge zu gering sein, bitte die Luftmenge erhöhen. Bitte gehen Sie dabei wie in Kapitel 8.1 beschrieben, vor.

Air Buffer – Verschleiß prüfen und ggf. ersetzen

Bitte prüfen Sie die Air Buffer vor jedem Gebrauch auf Verschleiß. Die Air Buffer sind Verschleißteile. Tauschen Sie bitte bei Verschleiß die Air Buffer aus. Ersatz finden Sie unter www.togu.de.

Zum Demontieren der Air Buffer und zum Montieren der Ersatz-Air Buffer gehen Sie bitte wie in Kapitel 8.2 beschrieben, vor.

Klettbänder – Verschleiß prüfen und ggf. ersetzen

Bitte prüfen Sie die Klettbänder regelmäßig auf Verschleiß. Die Klettbänder können im Gebrauch verschleifen. Tauschen Sie bitte bei Verschleiß die Klettbänder aus. Ersatz finden Sie unter www.togu.de.

Zum Montieren der Ersatz-Klettbänder gehen Sie bitte wie in Kapitel 6 beschrieben, vor.

Reinigung

Zum Reinigen des Flow Perfect® können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Bitte keine lösungsmittelhaltigen, säurehaltigen, ätzenden oder mit Schleifmitteln versehenen Reiniger verwenden. Diese greifen die verwendeten Materialien und deren Oberflächen an.



1. General information

Manufacturer of this product Flow Perfect® is TOGU GmbH. For all questions please contact:

TOGU GmbH
Atzinger Str. 1
83209 Prien am Chiemsee
Germany
+49 (0) 8051 90380
info@togu.de
www.togu.de

The information in this user manual has been carefully checked for correctness. TOGU GmbH assumes no responsibility for any printing or typographical errors.

The TOGU Flow Perfect® is not available in all countries or regions. The scope of delivery of the TOGU Flow Perfect® is not identical in all countries or regions. The availability of parts and accessories of the TOGU Flow Perfect® is subject to change. Deviations of the products shown in the pictures from the actual delivered products are possible.

Please read in any case before you start using the TOGU Flow Perfect®,

- the documents entitled 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' and
- this user manual.

For information on the documents entitled 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION', refer to Chapter 3 of this User's Guide.



2. Copyright

© Copyright 2022 TOGU GmbH and DMB

© Copyright 2022 TOGU GmbH as far as marked

© Copyright 2022 DMB as far as marked

All contents, especially texts, photographs and graphics are protected by copyright. All rights, including reproduction, publication, editing, imitation and translation, are prohibited or require the written consent of TOGU GmbH or DMB.

TOGU GmbH

info@togu.de

DMB

info@flow-perfect.com

TOGU® and the TOGU logo are registered trademarks of TOGU GmbH. Flow Perfect® is a registered trademark of DMB.

Other product and manufacturer names mentioned in this document are trademarks of their respective owners.

wahoo® , the Wahoo logo and KICKR® are trademarks of Wahoo Fitness L.C.C. The trademarks wahoo® and KICKR® are used solely for the purpose of designating only those products of the trademark owner that can be used in conjunction with the TOGU® product presented herein and are used solely to describe their functions in connection with the shared use.

Tacx® is a registered trademark of Tacx B.V. This trademark is used exclusively for the purpose of designating only those products of the trademark owner that can be used in connection with the TOGU product presented here and that are used exclusively to describe their functions in connection with joint use.

Other trademarks and trade names are the property of their respective owners.



3. Important safety and product warnings

Important safety and product warnings are part of this product and are included as additional documents.

Before first use, you must know the important safety and product warnings. In any case, please read the relevant documents before first use. This product has two basic applications ('Motion Plate' and as 'Balance Training Platform')

There are specific safety and product warnings for each application, which can be found in the document titled 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'.

If you do not have access to these documents, please obtain them from www.togu.de before you begin using this product.

Follow the warnings in the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' documents to avoid accidents or property damage. Furthermore, ignorance of the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' may affect the operation of this product or cause the product to become defective.



Contents of the user manual

1. General information	2
2. Copyright.....	3
3. Important safety and product warnings.....	4
4. Scope of delivery and product overview	6
4.1 Scope of delivery.....	6
4.2 Basic unit.....	6
4.3 Air Buffer	6
4.4 Belts	6
4.5 Air pump with valve needle	6
4.6 Optional front wheel support	7
4.7 Optional TOGU FLEXVIT® Bands.....	7
5. Notes on application	7
5.1 Application area 1 - 'Motion Plate' in conjunction with Smart Trainers and bicycle	7
5.2 Application Area 2 - 'Balance Training Platform	8
6. Mounting the Smart Trainer	8
6.1 Mount Wahoo KICKR V5 on TOGU Flow Perfect ®	8
6.2 Mount Wahoo KICKR Core on Flow Perfect ®	8
6.3 Mount Tacx NEO 2T on Flow Perfect ®	9
6.4 Mounting other Smart/Roller Trainer models on Flow Perfect ®	9
6.5 Mounting the front wheel on the front wheel support	10
7. Before you start - Safety and handling	10
7.1 Important safety and product warnings.....	10
7.2 Familiarisation	10
7.3 Self-assessment.....	10
8. Adaptation to your field of application.....	10
8.1 Air Buffer - How to change the size of the Air Buffer	10
8.2 Replace Air Buffer	11
9. Maintenance and cleaning	14





4. Scope of delivery and product overview

4.1 Scope of delivery

With every version of the TOGU Flow Perfect® the following components are included:

- Base unit
- Air Buffer (mounted)
- Velcro fasteners
- Air pump with valve needle
- IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION' document
- Quick start guide with reference to the download of this user manual
- Training chart with exercise suggestions

4.2 Base unit

The base unit is included in every version of the TOGU Flow Perfect .®



4.3 air buffer



A set of Air Buffer is included with each version of the TOGU Flow Perfect® and mounted with the platform of the base unit. Air Buffer can be exchanged and are available as accessories.

4.4 Belts

A set of Velcro fastening straps is included with each variant of the Flow Perfect® . The use of other straps is not intended. The use of other harnesses is strongly discouraged as it may endanger the user and damage the Smart Trainer and the Flow Perfect .®

4.5 Air pump with valve needle



The air pump is included with every version of the TOGU Flow Perfect® . The valve needle is not mounted at delivery. Please open the cap in the handle (piston rod) of the air pump. Underneath you will find the valve needle. Please screw the valve needle onto the thread provided at the outlet opening of the air pump.



4.6 Optional front wheel support



Dimensions (WxLxH): approx. 200 x 200 x 110 mm

The TOGU front wheel support should always be used with a Velcro fastening strap. It loops around the front wheel support through the two grooves and the front wheel. The strap must not be tightly mounted, i.e. the front wheel must not be firmly connected to the front wheel support, but should be able to move in the strap loop.

4.7 optional TOGU FLEXVIT® bands



The TOGU FLEXVIT® Multiband is an accessory for Flow Perfect®, which can be purchased from TOGU. The FLEXVIT® Multiband is a resistance band with which Flow Perfect® can be used for stabilization, strength and coordination training. Information about the use of the TOGU Flow Perfect® for stabilization and coordination training can be found in chapter 5.2 and on the enclosed training chart.

5. Notes on application

The application of Flow Perfect® concerns two areas.

5.1 Application area 1 - 'Motion Plate' in combination with Smart Trainers and bicycle

Using the Flow Perfect® causes the unit consisting of bike and Smart Trainer to move relative to the standing surface. The following movements are basically possible:

- Tilting movement, i.e. movements of the unit consisting of bike and Smart Trainer around the longitudinal axis of the bike
- Longitudinal movements, i.e. movements of the unit consisting of bike and Smart Trainer back and forth
- Transverse movements, i.e. movements of the unit consisting of bike and Smart Trainer to the right and left
- Rotational movements, i.e. movements of the unit consisting of bike and Smart Trainer around the vertical axis of the Flow Perfect®

Advantages of using the Flow Perfect® in conjunction with a Smart Trainer:

#1 Better sense of movement

#2 Reduced fatigue and the ability to train for longer periods of time

#3 Reduction of the forces acting on the frame of the bicycle

#4 Possibility of training the trunk and pelvic muscles (core training)

#5 Neighbours and fellow occupants are less disturbed - reduction of vibrations (structure-borne noise) introduced into the stand area or building



5.2 Scope 2 - 'Balance Training Platform'

For this area of application, the Flow Perfect® is used without the Smart Trainer. The Flow Perfect® is used as a platform for stabilisation and coordination training. A whole body workout can be performed on several levels. A special plate was developed for the standing surface, which rests on air-filled cushions, the so-called Air Buffers. The standing surface moves in almost any direction due to this special construction. This creates a dynamic instability that helps to target the stabilizing muscle groups of all joints down to the core.

Within the application area 'Balance Training Platform' TOGU FLEXVIT® resistance bands can be used. Information about TOGU FLEXVIT® resistance bands can be found on www.togu.de.

6. Mounting the Smart Trainer

Note: Gloves should be worn during all assembly steps to protect hands from injury.

6.1 Mount Wahoo KICKR V5 on TOGU Flow Perfect®

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'.

The basic unit TOGU Flow Perfect® has grooves specially designed for the wahoo KICKR V5. There are twelve grooves available for the wahoo KICKR V5 - these are designed as six pairs of grooves, i.e. two grooves are directly opposite each other. At least one belt must be passed through all pairs of grooves. Please proceed as follows.

- Place the wahoo KICKR V5 on the TOGU Flow Perfect®.
- Align the wahoo KICKR V5. Please note that you may need to rotate the Flow Perfect® 180 degrees. The Flow Perfect® can be used in either direction.
- Orientate yourself on the grooves in longitudinal direction and on the grooves for the left support arm of the wahoo KICKR V5 - when aligning, stand behind the wahoo KICKR V5 and look forward in the direction you will be facing when using it, i.e. on the bike.
- Once you have aligned the left support arm and the center support arm, match the right support arm to the alignment of the grooves for the right support arm.
- Now mount the Velcro strips. To do this, insert the tip of the Velcro strips from above through a groove, pull the Velcro strip under the base unit and guide it back up through the immediately adjacent groove.
- Now place the Velcro strap around the support arm of the wahoo KICKR V5 and fix it in place.
- Check that the Velcro strap wraps around both the base unit and the support arm of the wahoo KICKR V5 and is tight.
- Repeat this for all further groove pairs.
- Make sure that the position of the wahoo KICKR V5 on the TOGU Flow Perfect® is optimal and all Velcro straps are tightened.
- This sets the stage for mounting the bike. Follow the instructions of the manufacturer of the wahoo KICKR V5.

6.2 Mount Wahoo KICKR Core on Flow Perfect®

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'.

The basic unit TOGU Flow Perfect® has grooves especially designed for the wahoo KICKR Core. There are eight grooves available for the wahoo KICKR Core - these are designed as four pairs of grooves, i.e. two grooves are directly opposite each other. At least one belt must be passed through all pairs of grooves. Please proceed as follows.

- Place the wahoo KICKR Core on the TOGU Flow Perfect®.
- Align the wahoo KICKR Core. Please note that you may need to rotate the Flow Perfect® 180 degrees. The Flow Perfect® can be used in either direction.



- Orientate yourself on the grooves in the longitudinal direction and on the grooves for the left support arm of the wahoo KICKR Core - when aligning, stand behind the wahoo KICKR Core and look forward in the direction in which you will be looking when using it, i.e. on the bike.
- Once you have aligned the left support arm and the center support arm, match the right support arm to the alignment of the grooves for the right support arm.
- Now mount the Velcro strips. To do this, insert the tip of the Velcro strips from above through a groove, pull the Velcro strip under the base unit and guide it back up through the immediately adjacent groove.
- Now place the Velcro strap around the support arm of the wahoo KICKR Core and fix it in place.
- Check that the Velcro strap wraps around both the base unit and the support arm of the wahoo KICKR Core and is tight.
- Repeat this for all further groove pairs.
- Make sure that the position of the wahoo KICKR Core on the TOGU Flow Perfect® is optimal and all Velcro straps are tightened.
- This sets the stage for mounting the bike. Follow the instructions of the manufacturer of the wahoo KICKR V5.

6.3 Mount Tacx NEO 2T on Flow Perfect®

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'.

The basic unit TOGU Flow Perfect® has grooves that are specially adapted to the Tacx NEO 2T. There are eight grooves available for the Tacx NEO 2T - these are designed as four pairs of grooves, i.e. two grooves are directly opposite each other. At least one belt must pass through each pair of grooves. Please proceed as follows.

- Place the Tacx NEO 2T on the TOGU Flow Perfect®.
- Align the Tacx NEO 2T. Please note that you may need to turn the Flow Perfect® 180 degrees. The Flow Perfect® can be used in both directions.
- Orientate yourself by the grooves in a diagonal direction - when aligning, stand behind the Tacx NEO 2T and look forward in the direction you will be facing when using it, i.e. on the bike.
- Once you have aligned the left support arm, adjust the right support arm to the alignment of the grooves for the right support arm. You may have to move the Tacx NEO 2T lengthwise and crosswise until the optimal position of the Tacx NEO 2T on the Flow Perfect® is reached.
- Now mount the Velcro strips. To do this, insert the tip of the Velcro strips from above through a groove, pull the Velcro strip under the base unit and guide it back up through the immediately adjacent groove.
- Now place the Velcro strap around the support arm of the Tacx NEO 2T and fix it in place.
- Repeat this for all further groove pairs.
- Make sure that the position of the Tacx NEO 2T on the TOGU Flow Perfect® is optimal and that all Velcro straps are tightened.
- This means that you are ready to mount the bike. Follow the instructions of the manufacturer of the Tacx NEO 2T.

6.4 Mount other Smart/roller trainer models on Flow Perfect®

Compatibility: Flow Perfect is designed for use in combination with all so-called Smart or roller trainers, which can be fully placed on the platform and securely fastened with the supplied fastening material (dimensions of the platform 80x80cm).



6.5 Mounting the front wheel on the front wheel support

Note: The front wheel must be adequately supported. To do this, ensure that the front wheel support is secure.

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'.

- Place the front wheel of your bicycle on the front wheel support
- Align the front wheel support with the front wheel.
- Orientate yourself to the grooves in the front wheel support. The front wheel support is centred between the grooves and centred in relation to the position of the front wheel in the longitudinal direction.
- Now mount the Velcro tape. To do this, insert the tip of the Velcro tape from above through a groove, pull it under the front wheel support and guide it back up through the immediately adjacent groove.
- Now place the Velcro tape around the tire or rim of the front wheel.
- Check that the Velcro strap wraps around both the front wheel support and the tyre or rim of the front wheel.
- **Tighten** the Velcro strap **only moderately**. The front wheel must not be firmly connected to the front wheel support.
- Now check the position of the front wheel support. You can do this by raising the front wheel and lowering it again. This positions the front wheel support under the front wheel.
- Make sure that the front wheel can move in the loop of the Velcro.

7. Before you start - Safety and handling

7.1 Important safety and product warnings

Please read this user manual carefully and in particular the additional document on important safety and product warnings. This document is entitled 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'. Information on this can be found in this user manual in chapter 3.

7.2 familiarization

Familiarize yourself thoroughly with the Flow Perfect®. Be sure to read this user manual and the Important Safety and Product Warnings document before using the product for the first time. Please observe the product warnings, safety instructions and other information provided by the manufacturers of the Smart Trainers.

7.3 Self-assessment

Under no circumstances should the use of the Flow Perfect® unsettle, overtax or even endanger you. If you have any questions or doubts after reading the user manual, please consult a doctor, physiotherapist or trainer.

8. Adaptation to your area of application

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'. Information on this can be found in chapter 3.

8.1 Air Buffer - To change the size of the Air Buffer

By changing the size of the Air Buffer, the character of the movement of the Flow Perfect® can be adapted to your wishes. To simplify, this can be compared to the tire pressure on a bicycle.



An increase in pressure is only temporary. The size of the Air Buffer is changed by the amount of air. Please note that the size must not exceed a diameter of 14cm.

The larger the Air Buffer, the harder the movements of the Flow Perfect® feel. The smaller the Air Buffer, the softer the movements of the Flow Perfect® feel. You have the choice between performance and comfort.

We recommend that you make an initial personal adjustment before using the device for the first time. This adjustment can be made at any time during use, i.e. also later. When delivered, the Air Buffer is filled with air ready for use.

This is how to change the size of the Air Buffer - the following steps are to be carried out one after the other:

Step 1 - Make the Air Buffer Neutral Size

- 1.) Please place the Flow Perfect® on a firm surface so that the air buffers are facing upwards. The Flow Perfect® is therefore 'upside down'.
- 2.) Remove the valve needle from the handle of the air pump
- 3.) Moisten valve needle
- 4.) Insert the valve needle into the needle valve, do not apply pressure to the air buffers. Please insert the valve needle straight into the valve, i.e. without lateral movement and perpendicular to the surface of the air buffers.
- 5.) Air escapes from the Air Buffer.
- 6.) As soon as you hear no more escaping air, please pull the valve needle out of the needle valve again. Do not apply pressure to the air buffer.
- 7.) Now the Air Buffer is a neutral size.

Step 2 - Adjust the size of the Air Buffer

- 8.) Screw the valve needle onto the air pump
- 1.) Push the air pump piston rod all the way in
- 2.) Moisten valve needle
- 3.) Insert the valve needle into the needle valve, but do not apply pressure to the air buffer.
- 4.) Now perform as many pumping movements as you need. If the Flow Perfect® was too hard for you, then select 3 pump strokes. If the Flow Perfect® was too soft for you, then select 7 pump strokes.
- 5.) Important: Do not pull out the piston rod of the air pump during the last pumping stroke, but hold it in the inserted state (otherwise air could escape).
- 6.) Please pull the valve needle with the air pump out of the needle valve again.

8.2 **Replace Air Buffer**

This is how the air buffers are replaced:

For this you need a screwdriver size TX20 (not included).

Note: Please wear gloves to protect hands from injury.

Place the Flow Perfect® on a firm base so that the Air Buffer is on the base and the cover plates are accessible. The cover plates are fixed in the base unit with six 15.5 x 3 screws.

Step 1 - Disassemble Air Buffer

- 1.) Remove the cover plates by first loosening the six screws and then lifting off the cover plate. Repeat this procedure for all cover plates.
- 2.) Please turn the Flow Perfect® so that the Air Buffer is accessible to you.
- 3.) Remove the valve needle from the air pump handle.
- 4.) Wet the valve needle.



- 5.) Insert the valve needle into the needle valve.
- 6.) Air escapes from the Air Buffer - press on the balloon (ball) of the Air Buffer so that as much air as possible escapes. The shape of the Air Buffer changes from a balloon to a kind of hemisphere.
- 7.) Place a finger on the opening of the valve needle, thereby closing it.
- 8.) Please keep the valve needle closed and pull it out at the same time. The balloon retains the shape of a hemisphere.
- 9.) Place the Flow Perfect® vertically so that the Air Buffer to be replaced is directly in front of you. If necessary, turn the Flow Perfect® so that you can comfortably press on the flange of the Air Buffer with your thumbs. (The flange of the Air Buffer is located directly under the cover plate).
- 10.) Place one, better both thumbs directly over the middle of the flange of the Air Buffer. Now please press with both thumbs. Now the flange should lift off the surface of the base unit. Maintain the pressure with one thumb.
- 11.) Now press the edge of the flange with your second thumb so that it folds inwards.
- 12.) Keep the pressure on the folded edge of the flange and press with your second thumb. Now the flange slides through the opening.
- 13.) Reach around and press on the adjacent points of the flange edge so that the flange slides through the opening piece by piece.
- 14.) The Air Buffer is now separated from the base unit and disassembled. Note: These operations require some skill. With each Air Buffer disassembled, you will find these procedures easier.

Step 2 - Install Air Buffer

- 1.) When delivered, the air buffers are filled with air. Please remove some of this air. You will need the valve needle for this. You will find the valve needle in the handle of the air pump.
- 2.) Wet valve needle
- 3.) Insert the valve needle into the needle valve.
- 4.) Air escapes from the Air Buffer - press on the balloon (ball) of the Air Buffer so that as much air as possible escapes. The shape of the Air Buffer changes from a balloon to a kind of hemisphere.
- 5.) Place a finger on the opening of the valve needle, thereby closing it.
- 6.) Please keep the valve needle closed and pull it out at the same time. The balloon retains the shape of a hemisphere.
- 7.) Place the Flow Perfect® vertically so that the opening in the base unit where the Air Buffer is to be inserted is directly in front of you. If necessary, please turn the Flow Perfect® so that you have the best access.
- 8.) Take the Air Buffer to be mounted in one hand. Press on two opposite ends of the flange. This will cause the flange to curve in a semicircle. A kind of channel with two ends will be formed. Please insert one of these ends into the opening of the base unit where the Air Buffer is to be mounted. This is done from the bottom of the Base Unit. The bottom side of the base unit can be recognized by the fact that it is smooth. The top side has the recesses in which the cover plates will later be mounted.
- 9.) Continue holding the two ends of the flange - the flange is still in the shape of a channel. Push the flange in this shape into the opening in the base unit until the flange clamps in the opening.
- 10.) Increase the pressure on the edges of the flange so that the ends come closer and closer together and more parts of the flange slide through the opening.



- 11.) Now press with your thumb on the parts of the flange that have not yet passed through the opening. Gradually slide more parts of the flange through the opening until only a small part remains.
- 12.) Press on the point where the ends of the flange touch each other that have not yet been passed through the opening. Press perpendicularly on this end and thus also guide this part of the flange through the opening.
- 13.) Align the Air Buffer so that the holes in the flange are exactly over the screw holes in the base unit.
- 14.) Wet the valve needle.
- 15.) Insert the valve needle into the needle valve in the flange, not into the balloon needle valve. Note: Each Air Buffer has two needle valves. You can insert the valve needle all the way in.
- 16.) Screw the air pump onto the valve needle and fill in enough air so that the balloon unfolds into a sphere again. Filling the Air Buffer with the optimal amount of air for you is explained in chapter 8.1 'How to resize the Air Buffer'.
- 17.) Place the cover plate on the flange. Align the cover plate so that the holes in the cover plate are exactly over the holes in the flange and over the screw holes in the base unit.
- 18.) Fix the screws in the base unit. Start with two opposite holes. Apply light pressure to the centre of the cover plate when screwing it in. This ensures that the cover plate fits exactly in the recess provided for it in the base unit. Screw in all six screws one by one. A small amount of manual force (torque) is required to ensure that the screws are firmly seated.
- 19.) Repeat these procedures for all Air Buffers. Note: These procedures require some skill. Each time you install an Air Buffer, these procedures will become easier.

Step 3 - Adjust the size of the Air Buffer

Please proceed as described in chapter 8.1 'How to change the size of the Air Buffer'.



9. Maintenance and cleaning

Note: Please observe the 'IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION'. Information on this can be found in chapter 3.

Air Buffer - Check air volume and increase if necessary

Please check the air volume in the tools from time to time. The air volume may decrease over time. If the air volume is too low, please increase the air volume. Please proceed as described in chapter 8.1.

Air Buffer - Check wear and replace if necessary

Please check the Air Buffer for wear before each use. The Air Buffers are wear parts. When worn, replace the Air Buffer. You can find replacements at www.togu.de.

To dismantle the Air Buffer and to mount the replacement Air Buffer, please proceed as described in chapter 8.2.

Velcro straps - check wear and replace if necessary

Please check the Velcro straps regularly for wear. The Velcro straps can wear out during use. Please replace the Velcro straps when they are worn. You can find replacements at www.togu.de.

To mount the replacement Velcro straps, please proceed as described in chapter 6.

Cleaning

You can use all mild, commercially available cleaning agents and disinfectants to clean the Flow Perfect®. Please do not use any cleaning agents that contain solvents, acids, corrosives or abrasives. These will attack the materials used and their surfaces.