

TOGU Bike Balance Board



Bike Balance Board

1. Copyright

© Copyright 2020 TOGU GmbH + DMB sowie © Copyright 2020 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 von DMB, Dr. Markus Braun.

TOGU GmbH

Atzinger Str. 1
83209 Prien am Chiemsee
Deutschland
+49 (0) 8051 90380
www.togu.de

DMB

Am Hang 12 A
91341 Roettenbach
Deutschland
+49 (0) 9195 5782
www.bike-balance-board.de

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

Die Informationen in diesem Handbuch wurden sorgfältig auf ihre Korrektheit überprüft. TOGU und DMB übernehmen keine Verantwortung für Druck- oder Schreibfehler.

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

2. Inhalt des Benutzerhandbuchs

1. Copyright.....	2
3. Produktübersicht	4
3.1 Plattform	4
3.2 Tools.....	4
3.3 Luftpumpe	4
4. Hinweise zur Anwendung	4
5. Montage	5
5.1 3B black.....	5
6. Bevor sie Starten – Sicherheit und Handhabung	6
6.1 Sicherheitshinweise	6
6.2 Vertraut machen.....	6
6.3 Selbsteinschätzung	6
7. Anwendungsbereiche - die 3 Tools	6
7.1 Jumper Mini: Koordinations-Training für Beginner + Basis für Kraft-Ausdauer-Training.....	6
7.2 Red Roll: Koordinations-Training für Fortgeschrittene.....	7
7.3 Ball: Koordinations-Training für Experten	7
8. So starten sie – Erste Verwendung	7
8.1 Nutzung der Luftpumpe.....	7
8.2 Aufsteigen und Absteigen ohne Nutzung eines Tools	8
8.3 Aufsteigen und Absteigen mit Nutzung eines Tools	8
8.4 3B black in Bewegung setzten.....	9
8.5 Überprüfung der Könnner-Stufe.....	9
9. Koordinations-Training.....	9
9.1 Bewegungen mit dem 3B black.....	9
9.2 Trainingsablauf.....	10
10. Kraft-Ausdauer-Training.....	12
11. SICHERHEITSHINWEISE	13
12. Wartung und Reinigung	15

Fehler! Textmarke nicht definiert.

Bike Balance Board

3. Produktübersicht

3.1 Plattform

Die Plattform ist bei jeder Variante des TOGU 3B black im Lieferumfang enthalten. Die Plattform wird in Komponenten geliefert, die zu montieren sind.

Komponente 1 – Basiseinheit vormontiert;

Komponente 2 – Lenksäule mit Montagmaterial und Werkzeug;

Komponente 3 – Halteeinheit vormontiert bestehend aus Lenker, Vorbau, Griffe und Werkzeug



3.2 Tools

Ein Tool ist im Lieferumfang enthalten – die weiteren Tools sind als Zubehör erhältlich. Die Verwendung anderer Tools ist nicht vorgesehen. Von der Verwendung anderer Tools wird ausdrücklich abgeraten, da dies zur Gefährdung des Nutzers führen kann.



3.3 Luftpumpe

Die Luftpumpe ist bei jeder Variante des TOGU 3B black im Lieferumfang enthalten.



4. Hinweise zur Anwendung

Die Anwendung des 3B black ist insbesondere auf ein Koordinations-Training ausgelegt. Koordinations-Training kann folgendes bewirken:

- Steigerung der motorischen und kognitiven Leistung

- Schnellere und präzisere Bewegungen in Sport und Alltag durch automatisierte Bewegungen aus der Körpermitte
- Mehr Bewegungsqualität in Sport und Alltag

Vorteile eines Koordinations-Trainings für Mountainbiker, Skifahrer und Snowboarder etc.

- #1 Mehr Speed und Style / höhere Geschwindigkeiten und elegantere, flüssigere Bewegungen
- #2 Mehr Bewegungssicherheit
- #3 Training der Tiefenmuskulatur sowie der inter- und intramuskulären Koordination

Vorteile eines Koordinations-Trainings für Fitness-Sportler und Gesundheits-Sportler

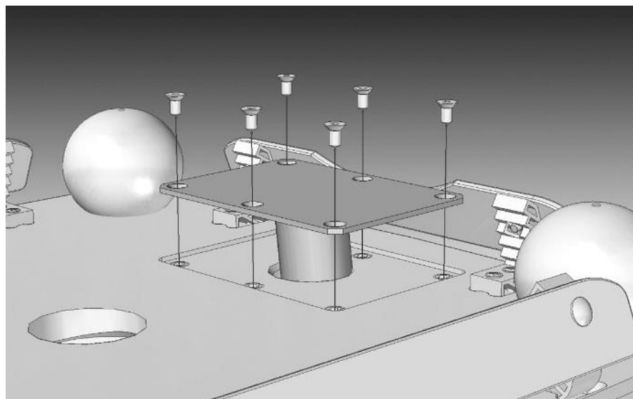
- #1 Mehr Bewegungssicherheit
- #2 Schnellere Reaktionen
- #3 Training der Tiefenmuskulatur sowie der inter- und intramuskulären Koordination
- #4 Verbesserung der Plastizität des Gehirns

5. Montage

5.1 3B black

Lenksäule von unten durch die Öffnung der Basiseinheit führen, die die Vertiefung aufweist und um die sich die 6 Befestigungspunkte befinden. Aus Gründen der Produktsicherheit sind der Einsatz von mäßiger Kraft sowie das Drehen der Lenksäule um die Längsachse erforderlich, um eine sichere Verbindung der Lenksäule mit der Basiseinheit zu erreichen. In keinem Fall diese Montage unter großem Kräfteinsatz vornehmen. Hier besteht die Gefahr der Beschädigung oder Zerstörung des Produktes.

Die Lenksäule soweit durch die Öffnung führen bis die Montageplatte der Lenksäule, in der sich 6 Bohrungen befinden, lagegleich zu den Befestigungspunkten in der Basiseinheit positioniert sind und die Montagplatte rundum flächenbündig mit der Unterseite der Basiseinheit abschließt.



Jetzt werden die 6 mitgelieferten Schrauben nacheinander durch die Bohrungen der Montageplatte der Lenksäule geführt und ca. 3 Umdrehungen eingedreht. In einem weiteren Schritt werden die Schrauben flächenbündig mit den Bohrungen der Montageplatte eingedreht, so dass sich die Lenksäule noch etwas bewegen lässt. Danach bitte im sogenannten „über Kreuz“-Verfahren die Schrauben schrittweise weiter eindrehen. Das Ziel dieses

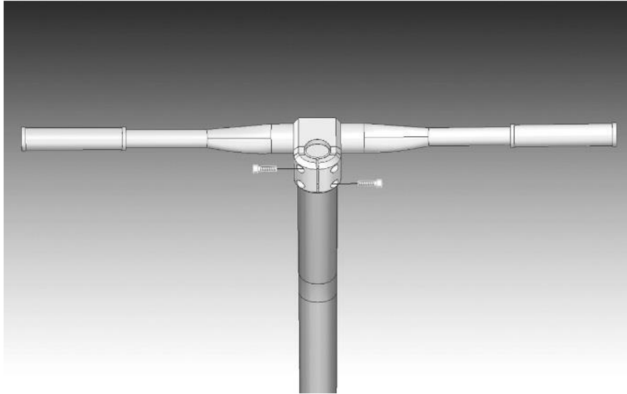
Vorgehens ist es, Spannungen zwischen Lenksäule und Basiseinheit zu vermeiden.

Alle 6 Schrauben werden „handfest“ mit dem mitgelieferten Werkzeug angezogen. In keinem Fall ein anderes Werkzeug verwenden, insbesondere kein Werkzeug einsetzen, mit dem höhere Kräfte aufgebracht werden können. Zu diesen ungeeigneten Werkzeugen gehören auch elektrisch betriebene Werkzeuge wie Akku-Schrauber. Wie bei jeder dynamisch belasteten Schraubverbindung sind auch hier die Schrauben von Zeit zu Zeit auf ihren sicheren Sitz zu überprüfen. Sobald beim Gebrauch des 3B black eine Bewegung der

Bike Balance Board

Lenksäule festgestellt wird, die keine Bewegung der Basiseinheit zur Folge hat, ist unverzüglich der sichere Sitz der Schrauben zu überprüfen.

Nach der Montage der Lenksäule wird die mitgelieferte Einheit aus Vorbau und Lenker am oberen Ende der Lenksäule über den dafür vorgesehenen Zapfen geschoben.



Bitte bei dieser Montage die Einheit aus Lenker und Vorbau beim Aufschieben auf den Zapfen hin und her drehen. Nachdem der Vorbau soweit aufgeschoben wurde, dass er bündig an der Unterseite des Zapfens anliegt, und nicht mehr weiter aufgeschoben werden kann, bitte die beiden Schrauben des Vorbaus mit dem mitgelieferten Werkzeug soweit eindrehen, dass sie fast vollständig eingedreht sind. In diesem Zustand kann die Einheit aus Vorbau und Lenker ausgerichtet

werden. Nach dem Ausrichten bitte die Schrauben handfest anziehen. Auch hier sind die für die Lenksäule beschriebenen Hinweise zu dem zu verwendenden Werkzeug zu beachten. Auch diese Schraubverbindung ist von Zeit zu Zeit zu prüfen.

Wert für den Radumfang einzugeben, also 9999. Im Anhang finden sie dazu eine Anleitung bei Verwendung einer fenix®.

6. Bevor sie Starten – Sicherheit und Handhabung

6.1 Sicherheitshinweise

Bitte lesen sie sorgfältig dieses Benutzerhandbuch und insbesondere alle Sicherheitshinweise. Die Sicherheitshinweise finden sie in einem eigenen Kapitel mit der Überschrift SICHERHEITSHINWEISE.

6.2 Vertraut machen

Machen sie sich mit dem 3B black intensiv vertraut. Bitte lesen sie vor der ersten Nutzung in jedem Fall dieses Benutzerhandbuch. Insbesondere die Kapitel ‚Anwendungsbereiche - die 3 Tools‘ und ‚So starten sie – Erste Verwendung‘ sind besonders wichtig.

6.3 Selbsteinschätzung

Die Nutzung des 3B black darf sie in keinem Fall verunsichern, überfordern oder gar gefährden. Wenn sie nach dem Studium des Benutzerhandbuchs Fragen oder Zweifel haben, bitte fragen sie einen Arzt, Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler.

7. Anwendungsbereiche - die 3 Tools

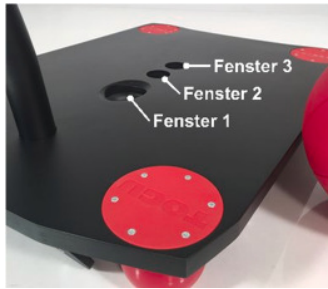
7.1 Jumper® Mini: Koordinations-Training für Beginner + Basis für Kraft-Ausdauer-Training

Bei der Nutzung des 3B black mit dem Jumper® Mini können Kippbewegungen in allen Richtungen ausgeführt werden. Dies macht die Nutzung einfacher, Trainingserfolge stellen sich früher ein.



Es gibt 3 Positionen für das 3B black und den Jumper® Mini. Die 3 Positionen sind durch die 3 Fenster auf dem 3B black vorgegeben. Die Mitte des Jumper® Mini muss durch das gewählte Fenster zu sehen sein. Die Position 1 ist einfacher als die Position 2 und die Position 2 ist wieder einfacher als die Position 3. (Grafik mit Markierung der 3 Fenster).

Das 3B black und der Jumper® Mini können auch zum Koordinations-Training genutzt werden.



Zum Beispiel Kniebeugen oder Squats können ausgeführt werden. Dazu steht der Nutzer auf dem 3B black und führt die Bewegungen für das Kraft-Ausdauer-Training aus. Bei der Verwendung von externen Gewichten, z.B. in Form einer Gewichtsweste (weighted vest) ist insbesondere zu beachten, dass das maximal zulässige Gewicht des Nutzers nicht überschritten wird – das externe Gewicht und das Gewicht des Nutzers zusammen dürfen nicht das maximal zulässige Gewicht von 100kg übersteigen.

7.2 Red Roll: Koordinations-Training für Fortgeschrittene

Bei der Nutzung des 3B black mit der Red Roll kippt das 3B black um die Querachse und kann zusätzlich nach vorn und hinten bewegt werden. Die Red Roll kann auch um 90° gedreht werden. Damit können Bewegungen nach rechts und links ausgeführt werden. Das 3B black kippt dann um die Längsachse.



Im Vergleich zum Jumper® Mini sind die Bewegungen anspruchsvoller. Im Vergleich zum Ball sind die Bewegungen weniger anspruchsvoll, aber umso sicherer.

Es gibt bei der Nutzung der Red Roll grundsätzlich nur eine Position für den Start. Für den Start der Nutzung ist die Red Roll immer unter dem Fenster 1 zu positionieren.

7.3 Ball: Koordinations-Training für Experten

Bei der Nutzung des 3B black mit dem Ball kippt das 3B black in alle Richtungen und kann zusätzlich in alle Richtungen bewegt werden.



Im Vergleich zur Red Roll und insbesondere zum Jumper® Mini sind die Bewegungen anspruchsvoller.

Es gibt bei Nutzung des Balls grundsätzlich nur eine Position für den Start. Für den Start der Nutzung ist der Ball immer unter dem Fenster 1 zu positionieren.

8. So starten sie – Erste Verwendung

8.1 Nutzung der Luftpumpe

Fehlversuche gehören zu einem Koordinations-Training dazu, d.h. Fehlversuche sind Bestandteil der Koordinations-Trainings, aber in keinem Fall dürfen sie sich überfordern. Mit der Luftpumpe wird die Menge an Luft in dem von ihnen gewählten Tool reguliert. Die Menge an Luft in Jumper® Mini, Red Roll oder Ball bestimmt die Geschwindigkeit, mit der sich das 3B black bewegt und gibt vor, wie weit das 3B black maximal zur Seite kippen kann. Wenig Luft ist für den Start der Nutzung in jedem Fall zu bevorzugen. Lassen sie daher vor dem Start der

Bike Balance Board

Nutzung Luft aus dem Jumper Mini, der Red Roll oder dem Ball – sie können jeder Zeit wieder einfach und schnell Luft mit der Pumpe hinzufügen.

Die Nadelspitze der Luftpumpe wird von der Pumpe getrennt und dann in das Ventil des Jumper Mini gesteckt. Dabei strömt Luft aus dem Tool. Bitte so viel Luft entfernen, bis sie mit der Geschwindigkeit zufrieden sind. Bei Red Roll und Ball kann auch die Geschwindigkeit „0“ gewählt werden, d.h. soviel Luft entnommen werden, bis Red Roll oder Ball sich nicht mehr bewegen können.

Zum Erhöhen der Luftmenge die Nadelspitze auf die Luftpumpe schrauben und schrittweise durch jeweils wenige Pumpschübe die Luftmenge erhöhen. Achten Sie darauf, die Nadel zu befeuchten und vorsichtig und **gerade** in das Ventil einzuführen.

Bitte beachten sie, dass die Luftmenge individuell gewählt werden muss und auf das Körpergewicht einzustellen ist. Personen mit wenig Gewicht müssen mehr Luft aus dem Tool entfernen, um zu dem gleichen Ergebnis zu kommen, wie Personen mit einem höheren Körpergewicht.

8.2 **Aufsteigen und Absteigen ohne Nutzung eines Tools**

Stellen sie das 3B black auf den Fußboden, der eben, stabil und sauber sein muss und mit einem Abstand von allseits mindestens 2 Meter Abstand zu Gegenständen oder Wänden. Greifen Sie zuerst die Griffe am Lenker und steigen sie dann auf das 3B black. Diese Reihenfolge ist stets einzuhalten! Gehen sie bitte leicht in die Knie, winkeln sie die Arme leicht an und schauen sie auf einen Punkt, der mindestens 2 Meter vor ihnen am Boden oder auf der Wand vor ihnen liegt. Bitte prüfen sie, wie fest sie die Griffe halten. Die Hände sollten die Griffe nur so fest umgreifen, wie es für ihr Sicherheitsgefühl erforderlich ist. Ein übermäßig festes Umgreifen der Griffe hindert sie an der Ausführung der Bewegungen.

Die Position der Füße kann grundsätzlich freigewählt werden. Der Abstand der Füße zueinander sollte möglichst groß sein, aber nicht unnatürlich, also nicht soweit, dass sie eine Körperspannung aufbauen. Stehen sie bitte entspannt auf dem 3B black. Es ist zu empfehlen, dass die Füße in etwa die Position einnehmen, die sie bei der Ausführung ihrer bevorzugten Sportart haben. Beim Radfahren und Mountainbiken ist dies eine Schrittstellung, für das Skifahren eine parallele Fußstellung.

Es ist zu empfehlen, dass sie die von ihnen bevorzugte Fußstellung bereits beim Aufsteigen einnehmen. Damit vermeiden sie das Korrigieren oder Ändern der Fußstellung während sie sich mit dem 3B black bewegen.

Bitte wiederholen sie das Auf- und Absteigen mehrmals, bis sie die für sie bevorzugte Position der Füße gefunden haben und sie beim Auf- und Absteigen eine erste Routine gewinnen konnten.

8.3 **Aufsteigen und Absteigen mit Nutzung eines Tools**

Greifen Sie zuerst die Griffe am Lenker des 3B black und positionieren sie dann das 3B black auf dem von ihnen gewählte Tool, also dem Jumper® Mini, Red Roll oder Ball, wie beschrieben. Wählen sie im nachfolgenden Training immer genau diese Position und keine andere!

Halten sie die beschriebenen Abstände ein.

Bitte befolgen sie analog die Hinweise im vorangegangenen Kapitel für das Aufsteigen und Absteigen ohne Nutzung eines Tools.

Bitte wiederholen sie das Auf- und Absteigen mehrmals, bis sie die für sie bevorzugte Position der Füße gefunden haben, und sie beim Auf- und Absteigen eine erste Routine gewinnen konnten.

8.4 3B black in Bewegung setzen

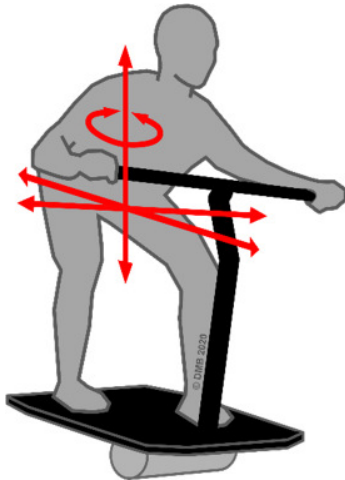
Bitte positionieren sie das von ihnen gewählte Tool entsprechend der Hinweise weiter oben steigen sie auf das 3B black, wie zuvor beschrieben. Jetzt bitte die Hüfte nach vorn schieben, bis das 3B black sich bewegt. Sobald sich das 3B black bewegt, die Hüfte wieder nach hinten schieben. Mit dem Verschieben der Hüfte steuern sie das 3B black.

Bitte beachten sie, dass sich das 3B black möglicherweise ruckartig und plötzlich in Bewegung setzt und eine starke Beschleunigung macht. Bitte beachten sie weiter, dass das 3B black sich dabei in eine Richtung bewegt, mit der sie nicht gerechnet haben. Darauf müssen sie vorbereitet sein.

Bitte prüfen sie, ob das von ihnen gewählte Tool für sie geeignet ist. Wählen sie ggf. ein Tool, dass weniger anspruchsvoll ist – bitte beachten sie die Hinweise in Kapitel 7. Bitte nutzen sie die Luftpumpe, wie zuvor beschrieben, um Luft aus dem von ihnen gewählten Tool zu entfernen, so dass sich das 3B black langsamer bewegt.

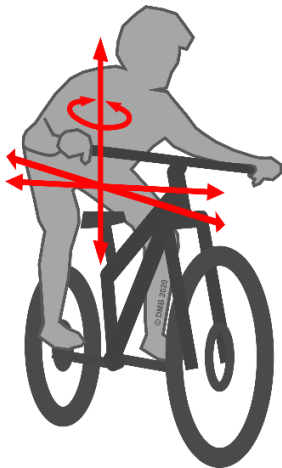
8.5 Überprüfung der Könner-Stufe

Fehlversuche gehören zu einem Koordinations-Training dazu, aber in keinem Fall dürfen sie sich überfordern oder gar gefährden. Bitte prüfen sie, ob das von ihnen gewählte Tool für sie geeignet ist. Wählen sie ggf. ein Tool, dass weniger anspruchsvoll ist. Bitte nutzen sie in jedem Fall die Luftpumpe, wie zuvor beschrieben. Ggf. sollten sie das 3B black ohne Tool nutzen.

9. Koordinations-Training**9.1 Bewegungen mit dem 3B black**

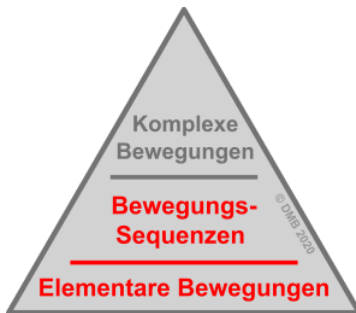
Das 3B black lässt Bewegungen der Hüfte und des Rumpfs in die 3 Richtungen vor/zurück, rechts/links und hoch/runter zu. Zudem ist eine Drehung um die Längsachse möglich. Diese 4 Bewegungen der Hüfte und des Rumpfs werden hier als Elementare Bewegungen bezeichnet.

Bike Balance Board



Viele Bewegungen im Alltag und im Sport werden unter Verwendung dieser Elementaren Bewegungen ausgeführt. Ein Beispiel ist das Mountainbiken.

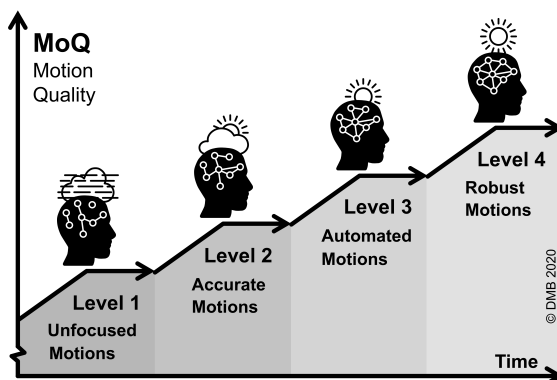
In Alltag und Sport werden diese 4 Elementaren Bewegungen zu Bewegungs-Sequenzen kombiniert.



Die Nutzung des 3B black zum Koordinations-Training hat das Ziel, zunächst diese 4 Elementaren Bewegungen zu automatisieren. Die automatisierten Bewegungen werden dann kombiniert zu Bewegungs-Sequenzen. Die Bewegungs-Sequenzen werden dann im nächsten Schritt automatisiert.

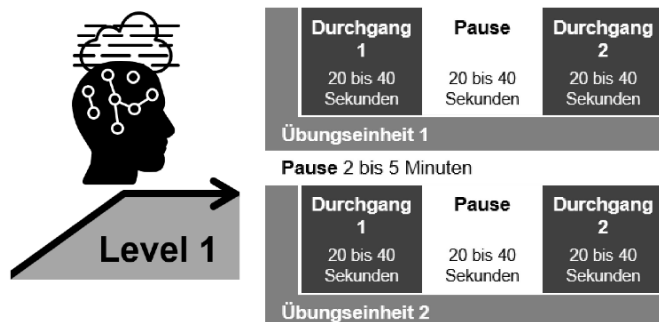
9.2 Trainingsablauf

Der Trainingsablauf ist auf das Automatisieren der 4 Elementaren Bewegungen und weiterhin auf das Automatisieren von Bewegungs-Sequenzen ausgerichtet. Das Automatisieren der 4 Elementaren Bewegungen und Bewegungs-Sequenzen erfolgt in 4 Stufen.



Für den Beginn der Nutzung des 3B black im Koordinations-Training wählen sie bitte eine der 4 Elementaren Bewegungen aus. Wie jedes Koordinations-Training gibt es Übungseinheiten, die aus sogenannten Durchgängen bestehen. Zu Beginn sollten 2 Übungseinheiten mit jeweils 2 Durchgängen absolviert werden. Jeder Durchgang sollte nicht länger als 20 bis 40 Sekunden dauern.

Zwischen jedem Durchgang ist eine Pause von mindestens 20 bis 40 Sekunden einzulegen. Zwischen den Durchgängen ist eine Pause von mindestens 2 Minuten einzulegen.



Die Pausen sind für den Trainingserfolg sehr wichtig. Fehlversuche sind im Koordinations-Training typisch. Ohne Fehlversuche kann sich kein Trainingserfolg einstellen. Die Fehlversuche sind zu akzeptieren. Nach jedem Fehlversuch sollte eine Pause von ca. 20 bis 40 Sekunden eingelegt werden.

Mit zunehmendem Trainingserfolg kann die Dauer eines Durchgangs verlängert werden. Auch die Anzahl der Durchgänge pro Übungseinheit und die Anzahl an Übungseinheiten kann erhöht werden.

Das Training sollte beendet werden, wenn die Ausführung der Bewegungen nicht mehr besser wird oder sich eine Ermüdung einstellt.

Der Trainingserfolg ist abhängig von den individuellen Möglichkeiten des Nutzers. Dazu gehört die persönliche Geschicklichkeit, aber auch die Wahl der Trainingssituation oder Tageszeit. Typischerweise können die Bewegungen besser im ausgeruhten Zustand, z.B. am Morgen, ausgeführt werden.

Das Ziel der Nutzung des 3B black im Koordinations-Training ist das möglichst lange und gleichmäßige, automatisierte Ausführen der 4 Elementaren Bewegungen und von Bewegungs-Sequenzen. Dabei müssen die Bewegungen präzise und möglichst schnell ausgeführt werden. Bitte beachten sie, dass die Geschwindigkeit auch durch die Menge an Luft in dem von ihnen gewählten Tool, Jumper® Mini, Red Roll oder Ball, abhängt.

Wählen sie bitte für sich persönlich, ob sie möglichst alle 4 Elementare Bewegungen und dann Bewegungs-Sequenzen mit einer eher geringen Geschwindigkeit automatisieren möchten oder zunächst z.B. eine einzige Elementare Bewegung möglichst schnell ausführen können wollen.

Testen sie ihren Trainingserfolg – prüfen sie, ob sie die Bewegung automatisiert ausführen können. Das Ziel der Nutzung des 3B black im Koordinations-Training ist die automatisierte Ausführung von Elementaren Bewegungen und Bewegungs-Sequenzen. Die Automatisierung kann mit einem Test geprüft werden. Dazu benötigen sie eine zweite Person. Bitten sie diese Person mit ihnen zu sprechen, während sie die Bewegung ausführen. Das Lösen von Rechenaufgaben ist dazu eine Alternative. Gelingt es ihnen, sich flüssig zu unterhalten oder die Rechenaufgaben zu lösen, während sie die Bewegungen mit dem 3B black ausführen, dann haben sie diese Bewegung automatisiert. Damit sind die Voraussetzungen gegeben, um das Level 4 anzugehen.

In Level 4 werden im Vergleich zu Level 3 die Durchgänge kürzer sein und die Anzahl an Übungsdurchgängen geringer. In Level 4 trainieren sie typischerweise mit müden Muskeln oder mit Wettkampfstress.

Alternativ zum Start des Trainings in Level 4 können sie die von ihnen gewählten Bewegungen durch das Erhöhen der Luftmenge in dem von ihnen gewählten Tool mit höherer Geschwindigkeit ausführen und wieder automatisieren. Oder sie kombinieren ihre automatisierten Bewegungen zu komplexeren Bewegungen. Sie können auch das Tool wechseln und mit dem neuen Tool das Koordinations-Training von Level 1 bis Level 3 bzw. Level 4 erneut durchlaufen.

Bike Balance Board

Für das Training von Bewegungs-Sequenzen finden sie Vorschläge bei <https://www.bike-balance-board.de/training/>.

10. Kraft-Ausdauer-Training

Grundsätzlich eignen sich alle 3 Tools für das Kraft-Ausdauer-Training. Praktisch ist es typischerweise nur mit dem Jumper Mini möglich. Bei der Nutzung von Red Roll und insbesondere dem Ball muss vor dem Beginnen eines Kraft-Ausdauer-Trainings das Gleichgewicht halten nahezu perfektioniert worden sein, d.h. höchste koordinative Fertigkeiten müssen zuvor erworben worden sein.

Ein Beispiel für Bewegungen zum Kraft-Ausdauer-Training sind Squats oder Kniebeugen. Dazu können, soweit das maximale Gewicht von 100 kg nicht überschritten wird, auch externe Gewichte eingesetzt werden. Bitte beachten sie, dass sie dazu geeignete Mittel wie eine Gewichtsweste einsetzen.

Für das Kraft-Ausdauer-Training im Allgemeinen gibt es besondere Risiken, wie zum Beispiel Gelenkbelastungen, die in jedem Fall zu beachten sind. Bitte informieren sie sich ggf. bei einem Arzt, Physiotherapeut oder Sportwissenschaftler, bevor sie beginnen.

11. SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie bitte dieses Benutzerhandbuch vor der Verwendung Ihres 3B black genau durch, um Verletzungen bei ihnen als Nutzer oder Schäden am 3B black oder an der Umgebung zu vermeiden.

- Die Höchstlast des 3B black beträgt 100kg. Die Mindestlast beträgt 50kg.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung das 3B black auf vorhandene Schäden.
- Trainieren Sie mit Sportschuhen oder normalem, festem Schuhwerk. Auf keinen Fall das 3B black mit Radschuhen mit Klicksystem an der Sohle verwenden.
- Die Standfläche des 3B black muss für die Nutzung frei von Feuchtigkeit, Nässe und Schmutz sein.
- Wenn Sie bereits längere Zeit keinen Sport betrieben haben oder Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme haben, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das 3B black verwenden.
- Personen mit körperlichen Einschränkungen, insbesondere Einschränkungen in Bezug auf die Koordination von Bewegungen und das Regulieren des Gleichgewichts, oder sonstigen Leiden dürfen das 3B black nur unter ärztlicher Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des 3B black empfiehlt sich nicht für Personen mit Krankheiten wie Epilepsie, Osteoporose, orthopädische Prothesen oder anderen implantierten medizinischen Geräten wie Cochlea-Implantaten.
- Ältere Menschen sollen das 3B black sachgemäß und unter Aufsicht verwenden.
- Die Verwendung des 3B black empfiehlt sich nicht in der Schwangerschaft.
- Kinder dürfen das 3B black nicht verwenden, auch nicht als Spielzeug.
- Das 3B black ist nicht zur Verwendung durch Personen (auch Kinder) gedacht, deren sensorische, körperliche oder mentale Fähigkeiten herabgesetzt oder eingeschränkt sind oder denen es an Erfahrung oder Know-how mangelt, wenn sie nicht von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person beaufsichtigt oder über die Funktionsweise des 3B black persönlich aufgeklärt worden sind.
- Zehen, Finger oder Fremdkörper dürfen nicht in die Zwischenräume zwischen den seitlichen Abdeckungen gesteckt werden.
- Zehen, Finger oder Fremdkörper dürfen nicht zwischen den seitlichen Abdeckungen und der Fläche, auf dem das 3B Black steht, gesteckt werden.
- Nicht nach oder während Alkoholgenuß verwenden.
- Das 3B black vor Gebrauch auf eine flache, stabile, ebene und saubere Unterlage auf den Fußboden stellen. Verschmutzungen der Unterlage haben vorzeitigen Verschleiß des 3B black zur Folge.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen und scharfen Gegenständen (z.B. Glassplitter, spitze Steine), da diese das 3B black beschädigen können.
- Das 3B black bitte nicht werfen.
- Einen Abstand von mindestens 2 m von der nächsten Wand oder anderen Gegenständen einhalten.
- Bitte nehmen Sie vor Gebrauch Schmuck, Mobiltelefon oder sonstige Wertgegenstände bzw. Schlüssel oder scharfe Gegenstände ab, um Beschädigungen oder Verletzungen zu vermeiden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht springen oder auf das 3B black hinknien.
- Es darf stets nur eine Person auf dem 3B black stehen.
- Wegen Kippgefahr das 3B black nicht einseitig belasten.

Bike Balance Board

- Keine anderen Geräte oder Gegenstände zusätzlich zum eigenen Gewicht auf das 3B black stellen.
- Zusatzgewichte müssen in dafür vorgesehene Textilien untergebracht werden wie zum Gewichtswesten.
- Das maximale Gewicht darf auch zusammen mit externen Gewichten nicht überschritten werden.
- Das 3B black von feuchten Stellen, direkter Sonneneinstrahlung und Wärmequellen fernhalten und nicht im Freien lagern oder aufbewahren, auch nicht im Freien kurze Zeit stehen lassen.
- Das 3B black stets von Kontakt mit Flüssigkeiten fernhalten. Nicht mit feuchten Händen oder feuchten Schuhsohlen benutzen.
- Das 3B black nicht ruckartig bewegen.
- Das 3B black nicht verwenden, wenn die Raumtemperatur über 40°C liegt.
- Keinesfalls entflammbare Substanzen nahe dem 3B black lagern.
- Im Rahmen der Nutzung kann das 3B black kontaminiert werden mit Keimen, beispielsweise mit Viren oder Bakterien. Daher sollte das 3B black vor und nach dem Gebrauch desinfiziert werden, insbesondere wenn es von mehreren Personen genutzt wird.

12. Wartung und Reinigung

Kunststoff-Federn

Die an allen 4 Seiten angebrachten Vorrichtungen unterhalb der Standplatte sind über jeweils 2 Kunststoff-Federn mit der Standplatte verbunden. Diese Kunststoff-Federn sind ein Verschleißteil und daher von Zeit zu Zeit, bevorzugt vor jedem Gebrauch des 3B black, auf Schäden zu untersuchen. Bitte achten sie besonders auf Risse an den Knickstellen der Kunststoff-Federn. Beschädigte Kunststoff-Federn müssen umgehend ausgetauscht werden. Die weitere Nutzung des 3B black mit beschädigten Kunststoff-Federn ist nicht möglich.

Balanza® Bälle

Die an allen 4 Ecken unterhalb der Standplatte angebrachten Bälle, die Balanza® Bälle, sind ein Verschleißteil. Die Balanza® Bälle sind von Zeit zu Zeit, bevorzugt vor jedem Gebrauch des 3B black, auf Schäden zu untersuchen. Bitte achten sie besonders auf Risse. Beschädigte Balanza® Bälle müssen umgehend ausgetauscht werden. Die weitere Nutzung des 3B black mit beschädigten Balanza® Bällen ist nicht möglich.

Von Zeit zu Zeit ist in die Balanza® Bälle Luft nachzufüllen. Die Luftmenge nimmt mit der Zeit ab. Bitte beachten Sie beim Nachzufüllen, dass der Durchmesser der Balanza® Bälle nicht mehr als jeweils ca. 7 cm beträgt, da sich die Bälle ansonsten dauerhaft verformen. Zum Nachfüllen bitte die Nadelspitze auf die Luftpumpe schrauben (die Nadelspitze befindet sich im Auslieferungszustand im Griff der Luftpumpe). Feuchten sie bitte stets die Nadelspitze der Luftpumpe vor dem Einführen in das Nadelventil an. Die Nadelspitze vorsichtig und gerade in das Nadelventil der Balanza® Bälle einführen und schrittweise durch jeweils wenige Pumpschübe die Luftmenge erhöhen.

Schraubverbindungen

Alle Schraubverbindungen sind von Zeit zu Zeit auf ihren festen Sitz zu prüfen. Ggf. Schrauben, wie in diesem Benutzerhandbuch beschrieben, anziehen.

Lenksäule

Bei der Prüfung der Schraubverbindungen muss auch die Lenksäule überprüft werden. Wenn sie den festen Sitz der 6 Schrauben prüfen, mit denen die Lenksäule mit der Standplatte verbunden ist, bitte auch den sichtbaren Teil des Rohrs der Lenksäule prüfen. An der Stelle, an der das Rohr in die Montageplatte übergeht, dürfen keine Risse sein. Die weitere Nutzung des 3B black mit beschädigter Lenksäule ist nicht möglich.

Luftmengen ändern / Nutzung der Luftpumpe

Zum Einstellen der Luftmenge auf ihre persönliche Situation bitte nur die mitgelieferte Luftpumpe verwenden. Feuchten Sie stets die Nadelspitze der Luftpumpe vor dem Einführen in das Nadelventil an. Bitte die Nadelspitze vorsichtig und gerade in das Nadelventil einführen, da ansonsten das Nadelventil beschädigt wird. Die Nadelspitze befindet sich im Auslieferungszustand im Griff der Luftpumpe.

Die original TOGU Ballpumpe (Art.nr. 904400) ist als Zubehör auf www.togu.de erhältlich.

Tools - Luftmenge reduzieren

Dazu wird die Nadelspitze benötigt. Feuchten sie stets die Nadelspitze der Luftpumpe vor dem Einführen in das Nadelventil an. Die Nadelspitze wird von der Luftpumpe getrennt und dann in das Ventil des Jumper® Mini, Red Roll bzw. Ball gesteckt. Die Nadelspitze befindet sich im Auslieferungszustand im Griff der Luftpumpe.

Beim Einstecken der Nadelspitze in das Nadelventil strömt Luft aus dem Tool. Bitte so viel Luft entfernen, bis sie mit der Geschwindigkeit der Bewegungen des 3B black zufrieden sind. Bei Red Roll und Ball kann auch die Geschwindigkeit „0“ gewählt werden, d.h. soviel Luft entnommen werden, bis Red Roll oder Ball sich nicht mehr bewegen können.

Bitte beachten sie, dass die Luftmenge individuell gewählt werden muss und auf das Körpergewicht einzustellen ist. Personen mit wenig Gewicht müssen mehr Luft aus dem Tool entfernen, um zu dem gleichen Ergebnis zu kommen, wie Personen mit einem höheren Körpergewicht.

Tools - Luftmenge kontrollieren und ggf. erhöhen

Bike Balance Board

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. Dazu bitte die Nadelspitze auf die Luftpumpe schrauben (die Nadelspitze befindet sich im Auslieferungszustand im Griff der Luftpumpe). Feuchten sie stets die Nadelspitze der Luftpumpe vor dem Einführen in das Nadelventil an. Die Nadelspitze in das Ventil des Jumper® Mini, Red Roll bzw. Ball stecken und schrittweise durch jeweils wenige Pumpschübe die Luftmenge erhöhen. Damit erhöhen sie die Geschwindigkeit der Bewegungen des 3B black.

Bitte beachten sie, dass die Luftmenge individuell gewählt werden muss und auf das Körpergewicht einzustellen ist. Personen mit wenig Gewicht müssen weniger Luft in das jeweilige Tool füllen, um zu dem gleichen Ergebnis zu kommen, wie Personen mit einem höheren Körpergewicht.

Bitte die Tools, Jumper® Mini, Red Roll und Ball nicht mit zu viel Luft füllen, da sich die Tools ansonsten dauerhaft verformen.

Reinigung

Zum Reinigen des 3B black 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.

Desinfektion

Eine Desinfektion des 3B black kann erforderlich sein. Insbesondere die Teile, die mit der Haut des Nutzers in Kontakt kommen, wie die Haltegriffe, sind bei der Nutzung mit mehreren Personen erforderlich. Verwenden sie dazu handelsübliche Mittel.

Hinweise zum Benutzerhandbuch und zur Anwendung des TOGU 3B black

Hinweise zum Benutzerhandbuch

Das auf der Seite zuvor dargestellt Inhaltsverzeichnis gibt einen Überblick über den Inhalt des Benutzerhandbuchs des TOGU 3B black.

Bitte laden sie das Benutzerhandbuch für das TOGU 3B black unter www.togu.de herunter und lesen sie dieses sorgfältig durch, bevor sie das TOGU 3B black zum ersten Mal nutzen. Dieses hier vorliegende Dokument dient nur als Hinweis auf das Benutzerhandbuch.

Bitte lesen sie vor der ersten Nutzung insbesondere die SICHERHEITSHINWEISE im Benutzerhandbuch sorgfältig und machen sie sich nach dem vollständigen Lesen des Benutzerhandbuchs ausreichend mit dem TOGU 3B black vertraut. Dazu finden sie im Benutzerhandbuch eine Vielzahl Informationen, die sie vor der ersten Nutzung des TOGU 3B black wissen müssen.

Bitte beachten sie, dass über die Menge an Luft in den Tools des TOGU 3B black, also Jumper[®] mini, Red Roll und Ball, die Geschwindigkeit eingestellt wird, mit der sich das TOGU 3B black bewegt. Wählen sie zu Beginn der Nutzung in jedem Fall eine sehr geringe Geschwindigkeit. Dazu bitte mit dem Nadelventil der Ballpumpe die Luftmenge vor der ersten Nutzung verringern. Hinweise dazu finden sie im Benutzerhandbuch.

Hinweise zur Anwendung des TOGU 3B black

Die Anwendung des TOGU 3B black ist insbesondere auf ein Koordinations-Training ausgelegt.

- Steigerung der motorischen und kognitiven Leistung
- Schnellere und präzisere Bewegungen in Sport und Alltag durch automatisierte Bewegungen aus der Körpermitte
- Mehr Bewegungsqualität in Sport und Alltag

Vorteile eines Koordinations-Trainings für Mountainbiker, Skifahrer und Snowboarder etc.

#1 Mehr Speed und Style / höhere Geschwindigkeiten und elegantere, flüssigere Bewegungen

#2 Mehr Bewegungssicherheit

#3 Training der Tiefenmuskulatur sowie der inter- und intramuskulären Koordination

Vorteile eines Koordinations-Trainings für Fitness-Sportler und Gesundheits-Sportler

#1 Mehr Bewegungssicherheit

#2 Schnellere Reaktionen

#3 Training der Tiefenmuskulatur sowie der inter- und intramuskulären Koordination

#4 Verbesserung der Plastizität des Gehirns