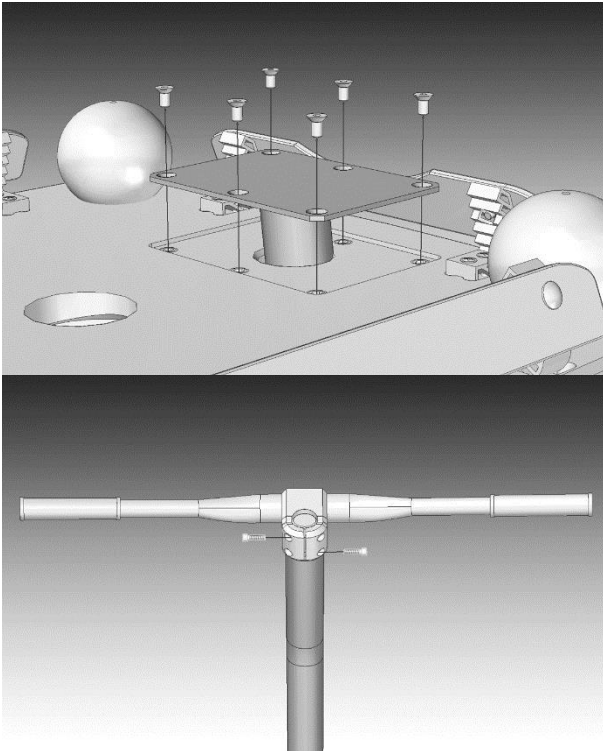


Gebrauchs- und Montageanleitung bike balance board

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen bike balance board.

Mit einem TOGU® Produkt haben Sie sich für ein Markenprodukt „made in Germany“ entschieden. Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU-Regelungen produziert und enthält keine verbotenen Phthalate und keine Schwermetalle.

Montage:



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

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

Achtung:

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

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

Pflege:

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

Nachpumpen:

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

Hinweis:

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

Gebrauchsanleitung

Das bike balance board – verbessern Sie ihr dynamisches Gleichgewicht

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

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

Trainieren mit dem BBB heißt „Lernen“

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

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

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

Der Trainingsablauf

Schritt 1: Positionieren von BBB und Ball

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

Schritt 2: Aufsteigen



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

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

Schritt 3: Anfahren

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

Schritt 4: Fahren

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

Schritt 5: Anhalten

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

Lassen Sie sich als Anfänger zu Beginn des Trainings helfen:

Für Anfänger kann es sinnvoll sein, dass eine zweite Person hilft, das BBB im Gleichgewicht zu halten. Dazu umfasst Ihr Helfer das BBB an der Lenksäule möglichst direkt unter dem Vorbau bzw. Lenker. Dies soll auch

dazu dienen, dass sie lernen, ihre Muskeln so anzusteuern und einzusetzen, dass Sie in dem Augenblick, in dem das BBB aus dem Gleichgewicht kommt, eine gezielte Gegenbewegung einleiten. Diese Gegenbewegung wird zu Beginn des Trainings zu stark sein, so dass das BBB von Ihnen nicht wieder ins Gleichgewicht gebracht werden kann. Hier kann der Helfer unterstützen, so dass das Training in dieser Situation nicht aus der Ausgangssituation neu begonnen werden muss.

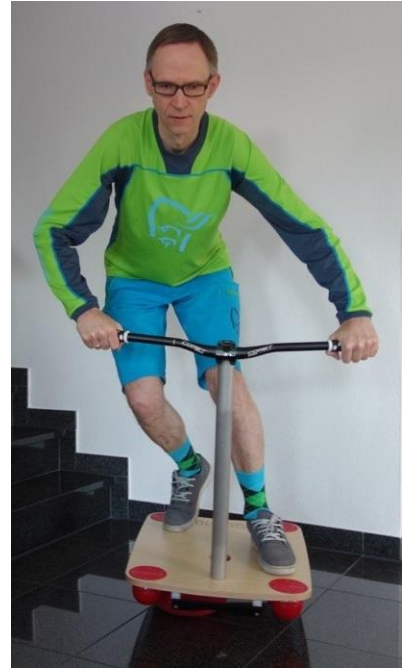
Die Phasen des Trainings:

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

- Das BBB kommt aus dem Gleichgewicht und Sie bringen es wieder ins Gleichgewicht zurück. D.h. Sie reagieren auf die Bewegungen des BBB.
- Sie bringen das BBB aus dem Gleichgewicht und bringen es wieder ins Gleichgewicht zurück. D.h. Sie reagieren nicht auf die Bewegungen des BBB, sondern Sie steuern aktiv die Bewegungen des BBB.
- Sie können das BBB aktiv und gezielt vom rechten Anschlag zum linken Anschlag bewegen und umgekehrt sowie vom vorderen Anschlag zum hinteren Anschlag und umgekehrt. Darüber hinaus können Sie auch Drehungen ausführen.



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



Übertragen der Bewegungen des BBB auf das Mountainbiken

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