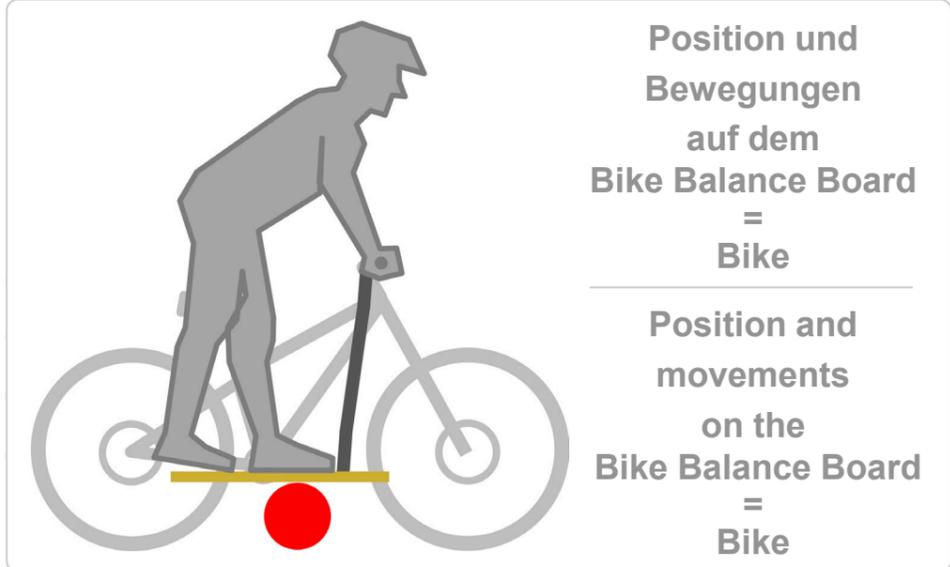


Training Chart



Bitte beachten

Please note

Den Ball vor dem ersten Training mit wenig Luft füllen = einfacher
 Pump up the ball a little bit only. Makes it easier



Je mehr Luft im Ball ist, desto schwieriger sind die Übungen
 The more air in the ball the harder to ride the BBB



Fußstellung wie auf dem Bike! Großer Fußabstand = einfacher
 Foot position like on the Bike! More space between the feet makes it easier



Für Fortgeschrittene: Vorderen Fuß weiter nach hinten stellen
 Advanced BBB riders might put the front foot more to the back



Lenker greifen wie auf dem Bike. Wichtig: Nur so fest wie nötig greifen
 Hold the handlebar like on your bike – Important: Don't grip to tight



Bei allen Bewegungen immer einen Fixpunkt anvisieren
 Please always target a certain point in front of you

Übungen beginnen

Start exercises



BBB an beiden Griffen halten, Ball unter Ausschnitt mittig ausrichten
 Hold BBB with both hands and align cutout and ball



Fuß hinten aufsetzen und belasten, dabei Position des BBB nicht ändern
 Put one foot at the back, make sure that cutout and ball are aligned



Fuß hinten weiter belasten und vorderen Fuß aufsetzen
 Weigh down the foot at the back and place the other foot on the front



Beide Füße gleichmäßig belasten und einen Punkt anvisieren
 Balance weight evenly on both feet and target a certain point



Punkt anvisieren, Körperschwerpunkt nach vorn verlagern und los geht's
 Target a point, move your bodyweight slowly to the front and start

Spiel mit dem Bike Balance Board

Schwierigkeitsgrad: Leicht
 Play with the Bike Balance Board
 Level: Easy



In Trail-Position gehen und die Bewegungen des BBB ausgleichen
 Get in trail position and balance the movements of the BBB



Bewegung des BBB ausgleichen z.B. zur Seite
 Balance the movements of the BBB e.g. to left / right



Nicht vergessen: Immer einen Punkt anvisieren
 Please keep in mind: Always target a certain point in front of you



Bewegung des BBB ausgleichen z.B. durch leichtes Aufrichten
 Balance the movements of the BBB e.g. by a small upward move



Versuch wieder zurück in die Trail-Position zu gehen
 Try to resume trail position

Hoch-Tief

Schwierigkeitsgrad:
Leicht

Up-down

Level: Easy



In Trail-Position gehen

Get in trail position



Arme anwinkeln und Oberkörper in waagerechte Position bringen

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



Arme anwinkeln und Körperschwerpunkt so tief wie möglich

Lower your center of gravity furthermore



Mit tiefem Körperschwerpunkt Bewegungen des BBB ausgleichen

Balance the BBB with your lowest center of gravity



Mit hohem Körperschwerpunkt Bewegungen des BBB ausgleichen

Higher your center of gravity and keep balancing the BBB

Drücken

Schwierigkeitsgrad:
Mittel

Push

Level: Medium



In Trail-Position gehen

Get in trail position



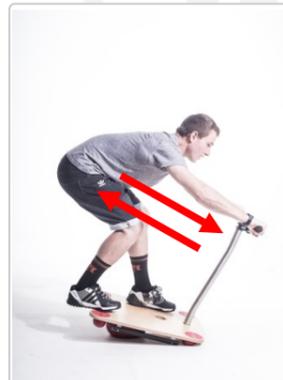
Arme und Beine nach oben bewegen

Higher your center of gravity



Aufrichten und Körperspannung aufbauen

Higher your center of gravity furthermore and tension muscles



Arme und Beine nach hinten Strecken

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



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

Ausgleichen

Schwierigkeitsgrad:
Mittel bis hoch

Shift

Level:
Medium to difficult



In Trail-Position gehen

Get in trail position



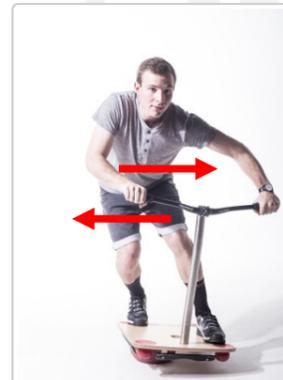
Becken nach links, Arme nach rechts bewegen

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



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position



Becken nach rechts, Arme nach links bewegen

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



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

Steilstufe

Schwierigkeitsgrad:
Hoch

Drop

Level: Difficult



In Trail-Position gehen

Get in trail position



Körperschwerpkt. nach unten verlagern – Arme und Beine anwinkeln

Lower your center of gravity – bend your arms and legs



Arme strecken Körperschwerpunkt bleibt tief

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



Arme u. Beine anwinkeln – Körperschwerpunkt geht nach unten

Bend your arms and legs – lower your center of gravity



Zurück in Trail-Position gehen

Resume trail position

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

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



© 2016 DMB Dr. Markus Braun



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

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