



# *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](mailto:info@toгу.de)  
[www.toгу.de](http://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](mailto:info@togu.de)

DMB

[info@flow-perfect.com](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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](mailto:info@togu.de)  
[www.togu.de](http://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](mailto:info@togu.de)

DMB

[info@flow-perfect.com](mailto: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](http://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](http://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](http://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](http://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.



**IMPORTANT  
SAFETY AND PRODUCT  
INFORMATION**

***Wichtige Sicherheits- und  
Produktinformationen***

for the protection of the user of the

**TOGU Flow Perfect<sup>®</sup> ‘Motion Plate’ and ‘Balance-Trainings-Plattform’**

## Wichtige Sicherheits- und Produktinformationen – DEU

Das Trainingsgerät Flow Perfect wird als ‚**Motion Plate**‘ und als ‚**Balance-Trainings-Plattform**‘ verwendet. Diese Sicherheits- und Produktinformationen beziehen sich auf beide Anwendungsgebiete.

### **WARNUNG**

Bitte lesen, verstehen und beachten Sie folgende Hinweise, um Unfälle oder Sachschäden zu vermeiden.

#### Gesundheitswarnungen

- Lassen Sie sich stets von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen oder ändern.
- Lassen Sie sich insb. vor der Nutzung dieses Produkts von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie schwanger sind oder schwanger sein könnten.
- Dieses TOGU-Trainingsgerät und das Zubehör sind nur für Freizeitzwecke und nicht für medizinische Zwecke oder für die Diagnose, Überwachung, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung von Krankheiten oder Zuständen bestimmt.

#### Allgemeine Produktwarnungen

- Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Trainingsgerät verwenden. Alle Anweisungen finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de).
- Machen Sie sich vor der ersten Nutzung vertraut mit dem Trainingsgerät und der Einheit aus Trainingsgerät, Smart Trainer, Fahrrad und ggf. Vorderradstütze.

#### Spezifische Produktwarnungen

Die nachfolgenden Informationen bestehen aus folgenden Elementen:

- Informationen über die Art einer Gefahrensituation
- Methoden zur Vermeidung einer Gefahrensituation
- Das Verpackungsmaterial besteht auch aus Kunststoff-Folienbeuteln. Diese sind insbesondere von Kindern fernzuhalten. Es besteht Erstickungsgefahr, sollte sich ein Kinder oder eine Person sich einen Kunststoff-Folienbeutel über den Kopf ziehen.
- Die Verpackung dieses Produktes kann auch Kleinteile enthalten, wie z.B. Schrauben. Die mitgelieferte Luftpumpe enthält im Griff ein Ventalnadelventil. Halten Sie die Luftpumpe und insbesondere das Ventalnadelventil sowie alle Kleinteile von Kindern fern. Kinder können Kleinteile verschlucken. Es besteht u.a. die Gefahr des Erstickens.
- Das Trainingsgerät besteht aus brennbaren Materialien. Setzen Sie das Trainingsgerät nicht offenem Feuer oder anderen Hitzequellen aus, denn es besteht Brandgefahr.
- Verwenden Sie dieses Trainingsgerät nur auf einer ebenen, stabilen, freien und trockenen Oberfläche. Vermeiden Sie weiche Teppiche und hochflorige Teppiche als Untergrund. Ein unsicherer Stand des Trainingsgerätes erhöht die Gefahr des Umkippens.
- Die Oberfläche, auf dem dieses Trainingsgerät steht, darf keine spitzen oder scharfen Kanten aufweisen. Vermeiden sollten Sie die Nutzung auf einem steinigem Untergrund (Schotter, Kiesel), sowie Asphalt, da dies insbesondere zu einem erhöhten Verschleiß mit der Folge eines plötzlichen Versagens der Air-Buffer führt. Das Versagen der Air-Buffer erhöht die Gefahr des Umkippens.

#### Hinweise für Anwendung als Motion Plate:

- Das Trainingsgerät ist für die Verwendung in Verbindung mit sogenannten Smart bzw. Rollentrainern bestimmt:

- Wahoo KICKR V5
- Wahoo KICKR Core
- Tacx NEO 2T
- Weitere Smart bzw. Rollen Trainer, welche vollumfänglich auf der Plattform platziert und befestigt werden können (Maße der Plattform 80x80cm)

Eine Verwendung anderer Smart/Rollentrainer kann zum Versagen des Trainingsgerätes führen und erhöht die Gefahr des Umkippens.

- In jedem Fall muss der verwendete Smart Trainer vor der Verwendung mit dem Trainingsgerät durch die mitgelieferten Klettänder gesichert werden. Die Klettänder sorgen für den sicheren Halt des Smart Trainers auf dem Trainingsgerät und vermeiden ein Abrutschen oder Umkippen.
- Aus der Verwendung einer Vorderradstütze entsteht die grundsätzliche Gefahr des plötzlichen Abrutschens des Vorderrads von der Vorderradstütze. Dies kann zum Verlust des Gleichgewichtes des Nutzers führen oder auch zum Umkippen der Einheit von Trainingsgerät, Smart Trainer und Fahrrad. Die sichere Position der Vorderradstütze auf dem Untergrund muss gewährleistet sein. Vermeiden Sie weiche Teppiche und hochflorige Teppiche als Untergrund.
- Bitte verwenden Sie eine ausreichend große Vorderradstütze, um sicherzustellen, dass das Vorderrad nicht von der Vorderradstütze rutschen kann.
- Zu Ihrer Sicherheit muss die Vorderradstütze mit dem Vorderrad verbunden sein. Die Befestigung darf das Vorderrad jedoch **nicht fest** mit der Vorderradstütze verbinden, da die Bewegungsfreiheit der Felge nicht eingeschränkt werden soll.
- Der sichere Sitz des Vorderradstütze auf dem Untergrund, der sichere Sitz des Vorderrades auf der Vorderstütze sowie die geeignete Spannung der Befestigung, die Vorderrad und Vorderradstütze umschlingt, müssen vor jedem Einsatz überprüft werden.
- Der sichere Sitz des Smart Trainers auf dem Trainingsgerät sowie die Spannung der Gurte müssen vor jedem Einsatz überprüft werden.
- Überprüfen Sie dieses Trainingsgerät vor dem Gebrauch auf Beschädigungen. Insbesondere die Air-Buffer und Spanngurte müssen auf Verschleiß überprüft werden. Als Verschleißteile müssen diese von Ihnen von Zeit zu Zeit ausgetauscht werden. Ersatz kann bei [www.togu.de](http://www.togu.de) erworben werden. Die Demontage und Montage des Air-Buffer ist im Handbuch zu diesem Trainingsgerät beschrieben, das Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) finden.
- Grundsätzlich besteht die Gefahr eines unsicheren Stands des Nutzers auf dem Trainingsgerät. Es besteht für Sie als Nutzer die Gefahr, das Gleichgewicht zu verlieren sowie die Gefahr des Ab- und Ausrutschens.
  - Tragen Sie immer geeignete Sport- oder Fahrradschuhe sowie für das sportliche Fahrradfahren geeignete Kleidung. Beachten Sie die besonderen Gefahren von Fahrradschuhen mit Metallteilen auf der Sohle. Diese können die Rutschgefahr weiter erhöhen.
  - Bitte beachten Sie, dass das Trainingsgerät beim Betreten und beim Aufsteigen auf den Smart Trainer nachgibt. In beiden Fällen bewegen Sie sich zusammen mit dem Smart Trainer und dem verwendeten Fahrrad. Stellen Sie sicher, dass Sie beim Betreten des Trainingsgerätes und beim Aufsteigen auf den Smart Trainer einen sicheren Stand haben.
  - Bitte vermeiden Sie feuchte oder nasse Oberflächen des Trainingsgerätes und des Untergrundes, auf dem das Trainingsgerät steht. Feuchtigkeit oder Nässe können die Folge der Nutzung des Trainingsgerätes sein (Schweiß),

aber auch die Folge von Temperaturschwankungen sowohl bei der Nutzung wie bei der Lagerung sein. Temperaturschwankungen können zu Kondensat (Schwitzwasser) führen. Dieses Kondensat kann das Trainingsgerät nicht nur schädigen, sondern kann zu einer feuchten oder nassen Oberfläche des Trainingsgerätes führen. Wenn die Oberfläche des Trainingsgerätes nass oder feucht ist, besteht eine erhöhte Rutschgefahr. Bitte trocknen Sie feuchte oder nasse Flächen, sowohl vor dem Training als auch danach bzw. in Pausen. Dies betrifft sowohl die Oberflächen des Trainingsgerätes selbst als auch den Untergrund, auf dem das Trainingsgerät steht.

- Grundsätzlich besteht die Gefahr des Umkippens der Einheit aus Trainingsgerät, Smart Trainer, Fahrrad und Vorderradstütze.
  - Mit der Einheit, bestehend aus diesem Trainingsgerät, Smart Trainer, Fahrrad und Vorderradstütze, dürfen keine Schaukelbewegungen ausgeführt werden.
  - Auf keinen Fall darf der Nutzer einseitig stark an den Lenkerenden des Fahrrades ziehen oder das Gewicht verlagern.
- Die maximale Belastung für dieses Trainingsgerät beträgt 150 kg. Beachten Sie das Gewicht des verwendeten Smart Trainers. Das Gesamtgewicht aus Smart Trainer, Rad und Ihrem Körpergewicht darf die maximale Belastung für dieses Trainingsgerät nicht überschreiten. Eine Überschreitung der maximalen Belastung kann zu einem Versagen des Trainingsgerätes (Bruch) führen.
- Die Air-Buffer ermöglichen eine Anpassung dieses Trainingsgerätes an Ihre persönlichen Anforderungen. Dazu kann die Luftmenge in den Air-Buffern entweder erhöht werden, es kann eine Luftmenge entnommen werden oder die Air-Buffer können mit auf [www.togu.de](http://www.togu.de) verfügbaren Ersatzteilen ersetzt werden und dazu mit Luft gefüllt werden. In allen Fällen wird dazu die Luftmenge in den Air-Buffern verändert. Das Ändern der Luftmenge in den Air-Buffern kann eine besondere Gefahr erzeugen, insbesondere das Risiko des Umkippens kann sich erhöhen. Ein ungleichmäßiges Füllen der Air-Buffer mit Luft kann zu einem Schiefstand des Trainingsgerätes führen, so dass auch ein Schiefstand bei Smart Trainer und Fahrrad entsteht;

Nach jedem Ändern der Luftmenge in den Air-Buffern ist sichere der Stand des Trainingsgerätes zu überprüfen. Das Trainingsgerät soll nicht schief stehen. Gegebenenfalls ist ein geeignetes Messinstrument wie eine Wasserwaage zu nutzen, um einen Schiefstand festzustellen bzw. auszuschließen.

Der Durchmesser der Air-Buffer darf nicht den Wert von 14 cm überschreiten und die Höhe des Trainingsgerätes darf maximal 15 cm erreichen. Das Überschreiten der angegebenen Werte kann zu einem Produktversagen führen.

- Bitte beachten Sie die Produktwarnungen und Hinweise des Herstellers des von Ihnen verwendeten Smart Trainers.
- Nehmen Sie keine Änderung an diesem Trainingsgerät vor, die nicht von TOGU vorgesehen ist. Bitte beachten Sie in jedem Fall die entsprechende Gebrauchsanleitung. Unsachgemäße Änderungen können zu Fehlfunktionen des Trainingsgerätes.

#### **Hinweise für Anwendung als Balance-Trainings-Plattform:**

- Zur Nutzung dieses Trainingsgerätes für Balancetraining o.ä. darf sich kein weiteres Produkt auf diesem befinden – sollten Sie dieses Trainingsgerät auch mit einem Smart Trainer als Motion Plate nutzen, dann demontieren Sie diesen Smart Trainer, bevor Sie dieses Gerät als Balance-Trainings-Plattform nutzen.
- Mit diesem Trainingsgerät dürfen keine Schaukelbewegungen ausgeführt werden.
- Die maximale Belastung für dieses Trainingsgerät beträgt 150kg. Sollten Sie dieses Trainingsgerät in Kombination mit weiteren Trainingsgeräten nutzen, dann beachten Sie das Gesamtgewicht aus diesen von Ihnen genutzten Trainingsgeräten und Ihrem Körpergewicht darf die maximale Belastung für dieses Trainingsgerät nicht überschreiten. Eine Überschreitung der maximalen Belastung führt zu einem Versagen des Trainingsgerätes (Bruch).
- Bitte führen Sie mit diesem Trainingsgerät nur solche Übungen aus, die Sie sicher beherrschen. In keinem Fall dürfen Sie Übungen ausführen, die ein Risiko für Sie beinhalten oder für die Menschen oder Gegenstände in Ihrer Umgebung darstellen.
- Verwenden Sie dieses Trainingsgerät nicht mit anderen Geräten, die insbesondere Ihren sicheren Stand gefährden können. Grundsätzlich besteht die Gefahr, dass Sie das Gleichgewicht verlieren und stürzen.
- Bei der Kombination dieses Trainingsgerätes mit einem elastischen Fitnessband kann dieses Band durch die Aussparungen in der Standfläche dieses Trainingsgerätes geführt werden – vergewissern sie sich, dass das von Ihnen verwendete Band durch zwei Aussparungen geführt ist, den Steg zwischen den beiden Aussparungen umschlingt und Sie die beiden Enden des Bandes sicher mit Ihren Händen halten.
- Überprüfen Sie dieses Trainingsgerät vor dem Gebrauch auf Beschädigungen. Insbesondere die Air-Buffer und das gegebene falls verwendete Fitnessband müssen auf Verschleiß überprüft werden. Als Verschleißteile müssen diese von Ihnen von Zeit zu Zeit ausgetauscht werden. Ersatz kann bei [www.togu.de](http://www.togu.de) erworben werden. Die Demontage und Montage des Air-Buffer ist im Handbuch zu diesem Trainingsgerät beschrieben, das Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) finden.
- Grundsätzlich besteht die Gefahr eines unsicheren Stands des Nutzers auf dem Trainingsgerät. Es besteht für Sie als Nutzer die Gefahr, das Gleichgewicht zu verlieren sowie die Gefahr des Ab- und Ausrutschens. Zusätzlich besteht die Gefahr, dass das Trainingsgerät kippt.
  - Tragen Sie immer geeignete Sportschuhe sowie für das Training geeignete Kleidung.
  - Bitte beachten Sie, dass das Trainingsgerät beim Betreten nachgibt. Beim Betreten bewegen Sie sich zusammen mit dem Trainingsgerät. Grundsätzlich besteht dabei die Gefahr, dass Sie das Gleichgewicht verlieren und möglicherweise stürzen. Stellen Sie sicher, dass Sie beim Betreten des Trainingsgerätes einen sicheren Stand haben.
  - Bitte bewegen Sie sich beim ersten Betreten langsam. Betreten Sie dieses Trainingsgerät erst mit dem zweiten Fuß, nach dem Sie mit dem ersten Fuß einen sicheren Stand auf dem Trainingsgerät gefunden haben und das Trainingsgerät sich nicht bewegt.

## **Vorsicht**

Falls Sie folgende Warnungen nicht beachten, könnte es zu einem Unfall mit leichten oder mittelschweren Verletzungen oder Sachschäden kommen.

Die nachfolgenden Informationen bestehen aus folgenden Elementen:

- Informationen über die Art einer Gefahrensituation
- Methoden zur Vermeidung einer Gefahrensituation
- Bei Arbeiten an diesem Trainingsgerät besteht eine Verletzungsgefahr. Vergewissern Sie sich vor dem Beginn jeder Arbeit, dass Sie über die notwendigen Grundkenntnisse und die erforderlichen Fertigkeiten wie das Nutzen eines Schraubendrehers, das notwendige Werkzeug und die notwendige Schutzausrüstung wie zum Beispiel Handschuhe verfügen und diese nutzen. Bitte führen Sie alle Arbeiten an diesem Trainingsgerät, wie zum Beispiel das Austauschen von Verschleißteilen, mit Vorsicht aus. Folgen Sie in jedem Fall den Anweisungen des Herstellers. Die notwendigen Anweisungen finden Sie im Handbuch zu diesem Trainingsgerät. Insbesondere das Tragen von Handschuhen ist empfohlen, um Verletzungen zu vermeiden oder zu mindern.
- Beachten Sie bei der Wahl des Aufstellungsortes die Anweisungen des Herstellers des von Ihnen genutzten Smart Trainers. Zusätzlich sollten Sie beachten, dass dieses Trainingsgerät während der Nutzung seine Position ändern kann. Beobachten Sie das Trainingsgerät und korrigieren Sie ggf. die Position des Trainingsgerätes. Bitte beachten Sie bei der Wahl des Aufstellungsortes, dass das Trainingsgerät mit einem Abstand von mindestens 0,5 m von der nächsten Wand oder anderen Gegenständen aufgestellt ist.

Die Nichteinhaltung der folgenden Hinweise kann zu Personen- und Sachschäden führen oder die Funktionsweise dieses Trainingsgerätes beeinträchtigen oder zu einem Defekt des Trainingsgerätes führen.

- Das Vorderrad des von Ihnen verwendeten Fahrrads muss mit einer geeigneten Vorderradstütze auf das Niveau des Trainingsgerätes gebracht werden, um das Trainingsgerät zu nutzen.
- Dieses Trainingsgerät soll bei Zimmertemperatur eingesetzt werden. Die Umgebungstemperatur hat Einfluss auf die Funktion dieses Trainingsgerätes. Die folgenden Grenzwerte sind einzuhalten: Die maximale Umgebungstemperatur darf 45 Grad Celsius nicht überschreiten, die minimale Umgebungstemperatur darf -10 Grad Celsius nicht unterschreiten.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit spitzen und scharfkantigen Gegenständen und prüfen Sie die Sohlen Ihrer Schuhe auf z.B. Glassplitter oder Steine, da diese dieses Trainingsgerät beschädigen.
- Reinigen Sie dieses Trainingsgerät von spitzen und scharfen Gegenständen (z.B. Glassplitter, Steine) und anderen Fremdkörpern.
- Zum Reinigen der Air-Buffer und der weiteren Oberflächen dieses Trainingsgerätes können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungsmittel verwenden. Es dürfen keine lösungsmittelhaltigen, säurehaltigen, ätzende oder mit Schleifmitteln versehenen Reiniger verwendet werden.
- Die Air-Buffer können über einen längeren Zeitraum hinweg Luft verlieren. Dies ist kein Mangel. Bitte gleichen Sie die Luftmenge unter Verwendung der mitgelieferten Luftpumpe aus. Bitte beachten Sie dabei in jedem Fall die nachfolgenden

Hinweise und insbesondere die Warnhinweise bezüglich der Änderung der Luftmenge in den Air-Buffern.

- Zum Ausgleichen oder Erhöhen der Luftmenge der Air-Buffer nutzen Sie bitte die mitgelieferte Pumpe. Die Ventilnadel der Pumpe finden Sie im Griff. Bitte schrauben Sie die Ventilnadel auf die Pumpe. Bitte feuchten Sie die Ventilnadel vor dem Einführen der Ventilnadel in das Ventil der Air-Buffer stets leicht an. Tauchen Sie dazu die Ventilnadel in Wasser. Bitte führen Sie die Ventilnadel langsam und mit Vorsicht in das Ventil ein. Bitte führen Sie die Ventilnadel gerade, also ohne seitliche Bewegung und senkrecht zur Oberfläche der Air-Buffer, in das Ventil ein. Bitte beachten Sie bei der Nutzung der Luftpumpe in jedem Fall die Warnhinweise bezüglich der Änderung der Luftmenge in den Air-Buffern.
- Zum Entnehmen von Luft aus den Air-Buffern wird die Ventilnadel der Luftpumpe von der Pumpe getrennt. Die Ventilnadel wird ohne Pumpe in das Ventil eingeführt. Bitte beachten Sie, dass in kurzer Zeit eine große Menge Luft entweicht. Daher sollte die Ventilnadel nur sehr kurz im Ventil bleiben. D.h., um eine kleine Menge Luft zu entnehmen, muss die Ventilnadel nach sehr kurzer Zeit, nach wenigen Sekunden, wieder aus dem Ventil gezogen werden. Bitte beachten Sie bei der Nutzung der Ventilnadel der Luftpumpe in jedem Fall die Warnhinweise bezüglich der Änderung der Luftmenge in den Air-Buffern.
- Bitte werfen Sie dieses Trainingsgerät bitte nicht. Bitte lassen Sie dieses Trainingsgerät nicht fallen. Dadurch könnte dieses Trainingsgerät Schaden nehmen.
- Bitte lagern Sie dieses Trainingsgerät nicht in direktem Sonnenlicht oder in der Nähe von Wärmequellen. Dadurch kann dieses Trainingsgerät Schaden nehmen, z.B. sich verformen.
- Bitte lagern Sie dieses Trainingsgerät bei Temperaturen zwischen -10 Grad Celsius und +45 Grad Celsius.
- Eine unsachgemäße Verwendung und/oder Wartung dieses Trainingsgerätes führt zum Erlöschen der Gewährleistungsrechte.

Markenrechtshinweis:

Wahoo und Kickr sind ein eingetragene Warenzeichen der Firma Wahoo Fitness, L.L.C.

Tacx ist ein eingetragenes Warenzeichen der Firma Tacx B.V.

## Important safety and product information - DEU

The Flow Perfect training device is used as a **'Motion Plate'** and as a **'Balance Training Platform'**. This safety and product information refers to both areas of application.

### **WARNING**

Please read, understand and observe the following instructions to avoid accidents or property damage.

#### Health Alerts

- Always consult your doctor before starting or changing any exercise program.
- In particular, consult your doctor before using this product if you are pregnant or may be pregnant.
- This TOGU exercise equipment and accessories are for recreational use only and are not intended for medical purposes or for the diagnosis, monitoring, treatment, cure or prevention of any disease or condition.

#### General product warnings

- Read all instructions carefully before using this exercise equipment. All instructions can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de).
- Before first use, familiarize yourself with the training device and the unit consisting of the training device, Smart Trainer, bicycle and, if applicable, front wheel support.

#### Specific product warnings

The following information consists of the following elements:

- Information on the nature of a hazardous situation
- Methods for avoiding a hazardous situation
- The packaging material also consists of plastic film bags. These must be kept away from children in particular. There is a risk of suffocation if a child or person pulls a plastic film bag over their head.
- The packaging of this product may also contain small parts, such as screws. The supplied air pump contains a valve needle valve in the handle. Keep the air pump and especially the valve needle valve and all small parts away from children. Children can swallow small parts. There is a risk of choking, among other things.
- The training device is made of flammable materials. Do not expose the training device to open fire or other sources of heat, as there is a risk of fire.
- Use this exercise equipment only on a flat, stable, clear and dry surface. Avoid using soft carpets and deep pile carpets as a surface. An unstable stand of the training device increases the risk of tipping over.
- The surface on which this training device is placed must not have any pointed or sharp edges. Avoid using it on a stony surface (gravel, pebbles), as well as asphalt, as this leads in particular to increased wear and tear with the consequence of a sudden failure of the air buffers. The failure of the Air-Buffer increases the risk of tipping over.
- **Instructions for use as a motion plate:**
- The training device is intended for use in conjunction with so-called Smart or roller trainers:
  - Wahoo KICKR V5
  - Wahoo KICKR Core
  - Tacx NEO 2T
  - Further Smart or roller trainers, which can be fully placed and fixed on the platform (dimensions of the platform 80x80cm)

Using other smart/roller trainers may cause the exerciser to fail and increases the risk of tipping over.

- In any case, the Smart Trainer used must be secured with the Velcro straps provided before use with the training device. The Velcro straps ensure that the Smart Trainer is held securely on the training device and prevent it from slipping or tipping over.
- The use of a front wheel support creates the fundamental risk of the front wheel suddenly slipping off the front wheel support. This can lead to a loss of balance on the part of the user or to the unit of training device, Smart Trainer and bike tipping over. The secure position of the front wheel support on the surface must be ensured. Avoid soft carpets and deep pile carpets as a surface.
- Please use a sufficiently large front wheel support to ensure that the front wheel cannot slip off the front wheel support.
- For your safety, the front wheel support must be connected to the front wheel. However, the attachment must **not firmly** connect the front wheel to the front wheel support, as the freedom of movement of the rim should not be restricted.
- The secure fit of the front wheel support on the ground, the secure fit of the front wheel on the front support as well as the appropriate tension of the fastening that wraps the front wheel and front wheel support must be checked before each use.
- The secure fit of the Smart Trainer on the training device and the tension of the straps must be checked before each use.
- Check this training device for damage before use. In particular, the air buffers and tension straps must be checked for wear. As wear parts, these must be replaced by you from time to time. Replacements can be purchased at [www.togu.de](http://www.togu.de). Disassembly and assembly of the Air-Buffer is described in the manual for this training device, which can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de).
- In principle, there is a risk of the user standing unsteadily on the training device. For you as the user, there is the risk of losing your balance as well as the risk of slipping and sliding.
  - Always wear suitable sports or cycling shoes and clothing suitable for sporty cycling. Be aware of the particular dangers of cycling shoes with metal parts on the sole. These can further increase the risk of slipping.
  - Please note that the training device gives way when you step on it and when you climb onto the Smart Trainer. In both cases, you are moving along with the Smart Trainer and the bike you are using. Make sure that you have a secure footing when stepping onto the training device and when climbing onto the Smart Trainer.
  - Please avoid damp or wet surfaces of the training device and the ground on which the training device is standing. Moisture or dampness can be the result of using the training device (sweat), but can also be the result of temperature fluctuations during both use and storage. Temperature fluctuations can lead to condensation. This condensation can not only damage the training device, but can also lead to a damp or wet surface of the training device. If the surface of the training device is wet or damp, there is an increased risk of slipping. Please dry damp or wet surfaces, both before training and afterwards or during breaks. This applies to both the surfaces of the training device itself and the surface on which the training device is standing.
- In principle, there is a risk of the unit consisting of the training device, Smart Trainer, bike and front wheel support tipping over.
  - No swinging movements may be performed with the unit consisting of this training device, Smart Trainer, bicycle and front wheel support.

- Under no circumstances should the user pull strongly on one side of the handlebar ends of the bicycle or shift the weight.
- The maximum load for this training device is 150 kg. Note the weight of the Smart Trainer you are using. The total weight of the Smart Trainer, wheel and your body weight must not exceed the maximum load for this training device. Exceeding the maximum load can lead to a failure of the training device (breakage).
- The Air Buffers allow you to customize this training device to your personal requirements. To do this, the amount of air in the Air Buffers can either be increased, an amount of air can be removed or the Air Buffers can be replaced with spare parts available on [www.togu.de](http://www.togu.de) and filled with air for this purpose. In all cases, the amount of air in the air buffers is changed. Changing the amount of air in the air buffers can create a special hazard, especially the risk of tipping over can increase. Filling the Air Buffers with air unevenly can cause the training device to lean, causing the Smart Trainer and bike to lean as well;

After each change of the air volume in the Air Buffers, the position of the training device must be checked safely. The training device should not be tilted. If necessary, use a suitable measuring instrument such as a spirit level to determine or exclude a slanted position.

The diameter of the air buffers must not exceed 14 cm and the height of the training device must not exceed 15 cm. Exceeding the specified values may lead to product failure.

- Please follow the product warnings and instructions provided

### **Caution**

by the manufacturer of the smart trainer you are using.

- Do not make any changes to this training device that are not intended by TOGU. In any case, please observe the relevant instructions for use. Improper modifications can lead to malfunctions of the training device.

### **Instructions for use as a balance training platform:**

- To use this training device for balance training or similar, no other product may be on it - if you also use this training device with a Smart Trainer as a Motion Plate, then dismantle this Smart Trainer before using this device as a balance training platform.
- No swinging movements may be performed with this training device.
- The maximum load for this training device is 150kg. If you use this training device in combination with other training devices, please note the weight of the combined training devices. The total weight of the training equipment you are using and your body weight must not exceed the maximum load for this training equipment. Exceeding the maximum load will result in failure of the training device (breakage).
- Please only perform exercises with this training device that you can do safely. Under no circumstances should you perform exercises that pose a risk to you or to the people or objects around you.
- Do not use this training device with other devices that may endanger your safe standing in particular. In principle, there is a risk that you will lose your balance and fall.

- When combining this exercise equipment with an elastic fitness band, this band can be passed through the recesses in the base of this exercise equipment - make sure that the band you are using is passed through two recesses, wraps around the web between the two recesses and you hold the two ends of the band securely with your hands.
- Check this training device for damage before use. In particular, the air buffers and the fitness band, if used, must be checked for wear. As wearing parts, these must be replaced by you from time to time. Replacements can be purchased at [www.togu.de](http://www.togu.de). The disassembly and assembly of the Air-Buffer is described in the manual for this training device, which you can find at [www.togu.de](http://www.togu.de).
- In principle, there is a risk of the user standing unsteadily on the training device. For you as the user, there is the risk of losing your balance as well as the risk of slipping and sliding. In addition, there is a risk of the training device tipping over.
  - Always wear suitable sports shoes and clothing suitable for training.
  - Please note that the training device yields when stepped on. When stepping on, you move together with the training device. In principle, there is a risk that you will lose your balance and possibly fall. Make sure that you have a secure footing when stepping on the training device.
  - Please move slowly the first time you step on it. Only step onto this training device with your second foot after you have found a secure footing on the training device with your first foot and the training device is not moving.

Failure to heed the following warnings could result in an accident causing minor or moderate injury or property damage.

The following information consists of the following elements:

- Information on the nature of a hazardous situation
- Methods for avoiding a hazardous situation
- There is a risk of injury when working on this training device. Before starting any work, make sure that you have and use the necessary basic knowledge and skills such as using a screwdriver, the necessary tools and the necessary protective equipment such as gloves. Please carry out all work on this training device, such as replacing wearing parts, with care. Always follow the manufacturer's instructions. The necessary instructions can be found in the manual for this training device. In particular, the wearing of gloves is recommended to prevent or reduce injuries.
- When choosing a location, follow the instructions provided by the manufacturer of the Smart Trainer you are using. In addition, you should note that this training device can change its position during use. Observe the training device and correct the position of the training device if necessary. When choosing a location, please make sure that the training device is placed at least 0.5 m away from the nearest wall or other objects.

Failure to comply with the following instructions may result in personal injury or property damage, or may impair the operation of this training device or cause the training device to malfunction.

- The front wheel of the bicycle you are using must be brought to the level of the training device with a suitable front wheel support in order to use the training device.
- This training device should be used at room temperature. The ambient temperature has an influence on the function of this

training device. The following limits must be observed: The maximum ambient temperature must not exceed 45 degrees Celsius, the minimum ambient temperature must not fall below -10 degrees Celsius.

- Avoid contact with pointed and sharp-edged objects and check the soles of your shoes for e.g. glass splinters or stones, as these will damage this training device.
- Clean this training device from pointed and sharp objects (e.g. glass splinters, stones) and other foreign bodies.
- You can use any mild, commercially available cleaning agent to clean the Air Buffer and the other surfaces of this training device. Do not use any cleaning agents that contain solvents, acids, corrosives or abrasives.
- The air buffers can lose air over a long period of time. This is not a defect. Please compensate for the air volume using the air pump supplied. In any case, please observe the following instructions and especially the warnings regarding the change of the air volume in the air buffers.
- To balance or increase the air volume of the air buffer, please use the pump supplied. The valve needle of the pump can be found in the handle. Please screw the valve needle onto the pump. Please always moisten the valve needle slightly before inserting the valve needle into the valve of the air buffer. To do this, immerse the valve needle in water. Please insert the valve needle into the valve slowly and with care. Please insert the valve needle straight into the valve, i.e. without lateral movement and perpendicular to the surface of the air buffer. When using the air pump, please always observe the warnings regarding the change of air volume in the air buffers.
- To remove air from the air buffers, disconnect the air pump valve needle from the pump. The valve needle is inserted into the valve without the pump. Please note that a large amount of air escapes in a short time. Therefore, the valve needle should only remain in the valve for a very short time. I.e., to remove a small amount of air, the valve needle must be pulled out of the valve again after a very short time, after a few seconds. When using the valve needle of the air pump, please observe in any case the warnings regarding the change of the amount of air in the air buffers.
- Please do not throw this exercise equipment. Please do not drop this training device. Doing so may cause damage to this training device.
- Please do not store this training device in direct sunlight or near sources of heat. This may cause damage to this training device, e.g. deformation.
- Please store this training device at temperatures between -10 degrees Celsius and +45 degrees Celsius.
- Improper use and/or maintenance of this training device will void the warranty rights.

Trademark Notice:

Wahoo and Kickr are registered trademarks of Wahoo Fitness, L.L.C.

Tacx is a registered trademark of Tacx B.V.