



**IMPORTANT
SAFETY AND PRODUCT
INFORMATION**

***Wichtige Sicherheits- und
Produktinformationen***

for the protection of the user of the

TOGU Flow Perfect[®] ‘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.
- 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 Ventilmadelventil. Halten Sie die Luftpumpe und insbesondere das Ventilmadelventil 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 erworben werden. Die Demontage und Montage des Air-Buffer ist im Handbuch zu diesem Trainingsgerät beschrieben, das Sie auf 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 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 Gewicht der kombinierten Trainingsgeräte. 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 erworben werden. Die Demontage und Montage des Air-Buffer ist im Handbuch zu diesem Trainingsgerät beschrieben, das Sie auf 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.
- 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. Disassembly and assembly of the Air-Buffer is described in the manual for this training device, which can be found at 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 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. 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.
- 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.