

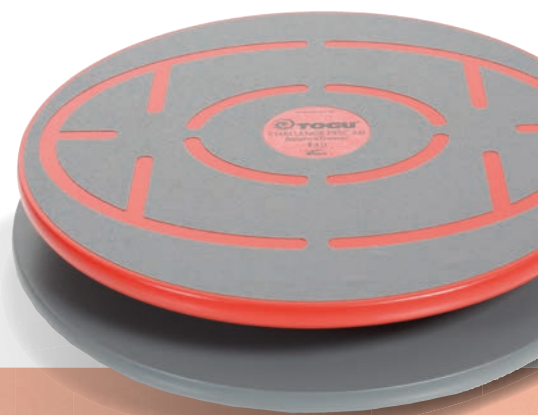


# CHALLENGE DISC 2.0

// GEBRAUCHSANWEISUNG  
// INSTRUCTION MANUAL  
// MODE D'EMPLOI  
// ISTRUZIONI D'USO

# **TOGU®** **CHALLENGE DISC 2.0**

by  **MFT**



## **Wichtige Hinweise:**

**Software-downloads:**  
**[www.togu.de](http://www.togu.de)**  
**beim Produkt**  
**AppStore oder GooglePlay**

### **Aktivierung Bluetooth Sensor**

Die Disc bitte kurz bewegen / antippen.  
Software starten.

### **Kalibrierung**

Die Challenge Disc muss bei Start des Software-Programmes auf dem Boden liegen. Es darf dabei niemand auf der Disc stehen! Während des Trainings sollte die Position der Disc nicht verändert werden, ansonsten muss ggf. neu kalibriert, d.h. das Programm neu gestartet werden, unter Berücksichtigung von Punkt 1. Bei jedem Neustart erfolgt automatisch eine Kalibrierung. Die Disc ist richtig herum aufgestellt, wenn der Bluetoothsticker nach vorne Richtung Endgerät zeigt.

### **Keine Batterie enthalten**

Sie benötigen eine Batterie vom Typ CR2032.

**Mehr Infos:**  
**[www.togu.de](http://www.togu.de)**  
**beim Produkt**



## **Important information:**

**Software-downloads:**  
**[www.togu.de](http://www.togu.de)**  
**at the product**  
**AppStore or GooglePlay**

### **Bluetooth sensor activation**

Please briefly move / tap disc  
Start software

### **Calibration**

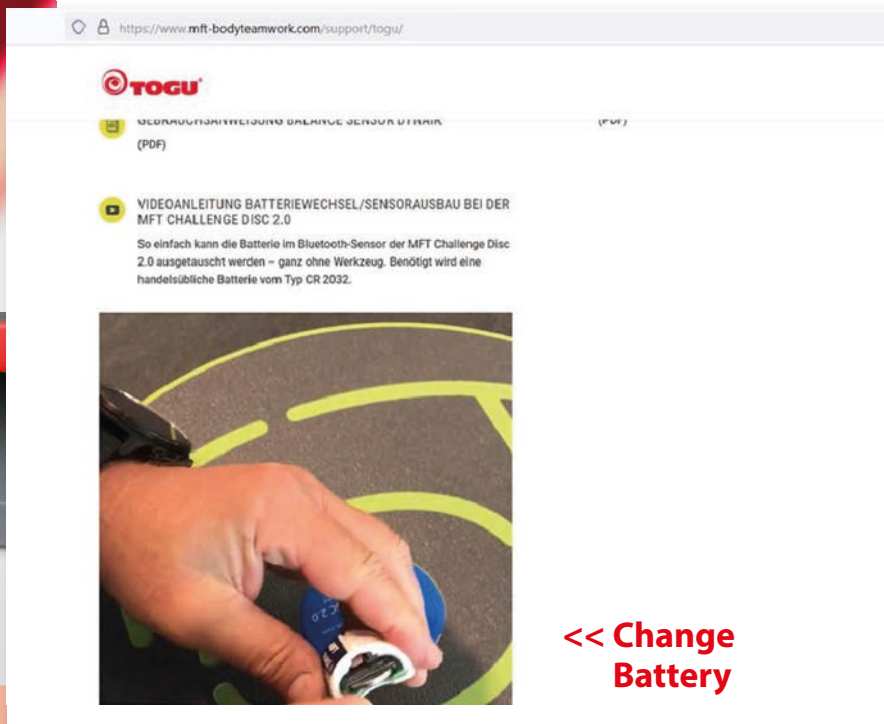
When starting the software programme, the Challenge Disc must be lying on the floor. You must not stand on the disc at this stage! The disc's position should not be changed during training, otherwise it may be necessary to recalibrate the disc, which would include restarting the programme as under point 1. Every restart automatically leads to a recalibration. The disc is positioned correctly if the USB cable is pointing towards the laptop.

### **No battery included**

You need a battery type CR2032.

**More information:**  
**[www.togu.de](http://www.togu.de)**  
**at the product**





**<< Change Battery**



## Remarque importante relative:

**Software-downloads:**  
**www.togu.de**  
**avec le produit**  
**AppStore ou GooglePlay**

### Activation du capteur Bluetooth

Veuillez bouger / effleurer brièvement le disque  
Démarrer le logiciel

### à l'étalonnage

Le Challenge Disc doit être posé sur le sol lors du démarrage du logiciel. Personne ne doit se trouver dessus à ce moment-là! Le Disc ne doit pas changer de position pendant l'entraînement, sinon il faudra, le cas échéant, de nouveau l'étalonner, c'est-à-dire, redémarrer le logiciel en respectant les consignes mentionnées sous 1. A chaque redémarrage, le Disc est automatiquement étalonné. Le Disc est correctement installé lorsque le câble USB est orienté vers l'ordinateur portable.

### Pas de pile incluse

Vous avez besoin d'une pile de type CR2032.

**Plus d'informations:**  
**www.togu.de**  
**avec le produit**



## Note importanti: per la calibrazione:

**Software-downloads:**  
**www.togu.de**  
**al prodotto**  
**AppStore o GooglePlay**

### Attivazione del sensore Bluetooth

Muovere/toccare brevemente il disco  
Avviare il software

### Calibrazione

All'avvio del programma software il disco multifunzione deve trovarsi sulla base. Sul disco non deve essere presente alcuna persona. Durante l'allenamento non modificare la posizione del disco, in caso contrario il disco deve essere nuovamente calibrato, ossia il programma deve essere riavviato, tenendo in considerazione il Punto 1. Ad ogni riavvio viene eseguita una calibrazione automatica. Il disco è posizionato correttamente quando il cavo USB si trova in direzione laptop.

### Nessuna batteria inclusa

È necessaria una batteria di tipo CR2032.

**Più informazione:**  
**www.togu.de**  
**al prodotto**



## TOGU® Challenge Disc 2.0 Gebrauchsanweisung

### Bestimmungsgemäße

**Verwendung:** Die TOGU Challenge Disc dient dem Sporttraining zur Verbesserung der Koordination und Training der Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule.

**Anwendungsbereich:** Die TOGU Challenge Disc ist einsetzbar im Sporttraining (unter Anleitung eines geprüften Trainers).

Alter: von 4 bis 100 Jahre, je nach Trainingszustand.

Gewicht: max. 120 kg Körpergewicht  
Können: Kein besonderes Können erforderlich.

**Sicherheitsratschläge:** Umgebungsbedingungen: fester, rutschfester, trockener und ebener Untergrund. Das Produkt ist nicht mit anderen Produkten kombinierbar. Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug eingesetzt werden. Das Gerät muss für den Einsatz sauber sein und darf keine rutschige Oberfläche haben. Änderungen des Gerätes bzw. auch andere Lackierungen sind nicht erlaubt. Beim Training Turnschuhe tragen oder barfuß trainieren. Keine Strümpfe, Socken etc. verwenden. Auf freien Sturzraum achten und wenn erforderlich sturzhemmende Unterlagen auflegen. Kinder dürfen nur unter Aufsicht erwachsener Personen trainieren.

**Zusätzliche Hinweise:** Das Gerät ist nicht zum Springen, sondern nur für langsame, gefühlvolle Bewegungen geeignet.

**Vorschriften/Wartungspläne:** Vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und festen Sitz aller Befestigungselemente prüfen.



WEEE-Reg.Nr. DE65255935 (ElektroG)  
Reg.Nr.21000465 (BattG)  
UN-Nr. 3091



## TOGU® Challenge Disc 2.0 Instruction Manual

**Intended Usage:** TOGU Challenge Disc can be used in athletic and fitness training to improve ones coordination and proprioception in training of ones ankles, knees, hips and spine.

**Requirements:** Constant supervision and instruction from a trainer is required when using the TOGU Challenge Disc.

Age: from 4 to 100 years, according to the level of fitness.

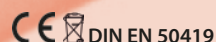
Weight: max. 120 kg body weight (aprox: 270 lbs)

Skills: no skills necessary

**Safety Instructions:** One must execute all workouts on a compact, non slippery, dry and level surface must be clean and dry during all training. One can train with sneakers or barefoot. Do not wear socks, stockings or dress shoes. If necessary, one can use a chair, table, bar, or spotting person for assistance during fitness training. One can reduce the risk of injuries when falling by keeping the workout area clear of debris and if needed, place a soft surface around the training area. Children must only exercise under supervision of an adult.

**Additional Instruction:** The TOGU Challenge Disc must not be used for jumping, but only for smooth and easy movements.

**Regulations/Maintenance:** Before usage check the device for damages and make sure that all adjustable pieces are fixed.



## TOGU® Challenge Disc 2.0 Mode d'emploi

**Conseils d'utilisation:** Le TOGU Challenge Disc est utilisé pour l'entraînement sportif afin d'améliorer la coordination et l'entraînement des articulations de la cheville, du genou, de la hanche et de la colonne vertébrale.

**Application:** le TOGU Challenge Disc peut être utilisé dans le cadre de l'entraînement sportif:

sentiment utiliser sous la direction d'un entraîneur.

Age: de 4 à 100 ans, séant niveau de performance.

Poids: Maximum de 120 kg

**Conseils de sécurité:** posez le TOGU Challenge Disc sur un sol non glissant, sec et ras. Le produit ne peut pas être combiné avec un autre produit; il ne doit pas être utilisé comme jonet! La surface de le TOGU Challenge Disc doit être propre et non glissante avant l'utilisation. Il n'est pas permis de changer l'engin, p.ex. appliquer du vermis. Mettez des chaussures de sport ou entraînez-vous à pieds nus. Pas de chaussettes! Si nécessaire, profilez te une éctellé à dos pour vous tenir devant. Les enfants ne devraient utiliser l'engin que sous la surveillance d'une personne adulte.

**Indication supplément aire:** Le TOGU Challenge Disc n'est pose apte pour y sauter, mais pour lentement et doucement effectuer les exercices indiqués.

**Précaution:** Avant chaque utilisation contrôlez votre TOGU Challenge Disc et le fonctionnement des modules.



## TOGU® Challenge Disc 2.0 Istruzioni d'uso

**Uso conforme la designazione:** Il TOGU Challenge Disc serve al training sportivo per un miglioramento della coordinazione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio, dell'anca e della spina dorsale.

**Applicazioni:** Il prodotto può essere usato nel training sportivo: solamente sotto la sorveglianza di un allenatore diplomato.

Età: dai 4 ai 100 anni, a seconda della condizione fisica della persona.  
Peso: 120 kg al massimo  
Capacità: non occorrono delle capacità particolari

**Consigli per la sicurezza:** Condizioni ambientali: fondo piano, solido, antiscivolo. Il prodotto non è da usare in combinazione con altri prodotti. Questo prodotto non è da usare come un giocattolo. L'apparecchio va pulito prima dell'uso, non deve avere le superfici scivolose. Non è ammesso fare dei cambiamenti all'apparecchio, ossia usare altre vernici. Durante il training sono da portare le scarpe da ginnastica oppure essere scalzi. Non portare calze o calzettini e non portare scarpe da strada. In caso di bisogno usare aiuti di stabilizzazione, come p.e. parete con traverse, una seconda persona, ecc. Provvedere ad uno spazio libero per la caduta e se necessario mettere dei materassini ammortizzanti. Bambini possono fare il training solamente sotto la sorveglianza di adulti.

**Ulteriore avviso:** L'apparecchio non è adatto per saltare, bensì per fare movimenti lenti, armoniosi.

**Istruzioni/manutenzione:** Prima di ogni uso si controllino se ci sono dei danni e se gli elementi di attacco sono ben fissati.



**Die TOGU® Challenge Disc Software bzw. App „Bodyteamwork“ zum Download for free unter [www.togu.de](http://www.togu.de) (beim Produkt) im Download Bereich oder im App-Store & Google Play**



Hersteller / Manufacturer:

MFT Bodyteamwork GmbH, Holetschekgasse 60, 1210 Wien, Austria

e-mail: [office@mft-bodyteamwork.com](mailto:office@mft-bodyteamwork.com)

[www.mft-bodyteamwork.com/support/togu](http://www.mft-bodyteamwork.com/support/togu)

Exklusiv für / Exclusive for:

TOGU® GMBH, Atzingerstr. 1, D-83209 Prien-Bachham

Tel.: +49 (0) 8051 9038-0, e-mail: [info@togu.de](mailto:info@togu.de)

[www.togu.de](http://www.togu.de)

