

Bebilderte  
Aufbauanleitung  
am Beispiel der  
Siebdruck Version

SprintBoard XL –  
Wahoo Kickr Bike

---



# Aufbau SprintBoard (1/5)

- Beginnen werden wir mit der Bodenplatte. Die Unterseite der Bodenplatte ist die mit den großen Ausschnitten (siehe erstes Bild rechts). Die Unterseite der Bodenplatte ist bei der Siebdruckvariante auch leicht zuerkennen: die raue Seite ist unten, liegt also auf dem Boden (bzw. besser: auf einer Trainingsmatte / Gummimatte).
- Fünf der insgesamt 10 Senkkopfschrauben von hinten durch die Senklöcher stecken.
- Auf der Gegenseite per Hand die Gummipuffer aufdrehen. Danach mit dem Inbusschlüssel festziehen.

Das Grundgerüst steht - Easy oder?



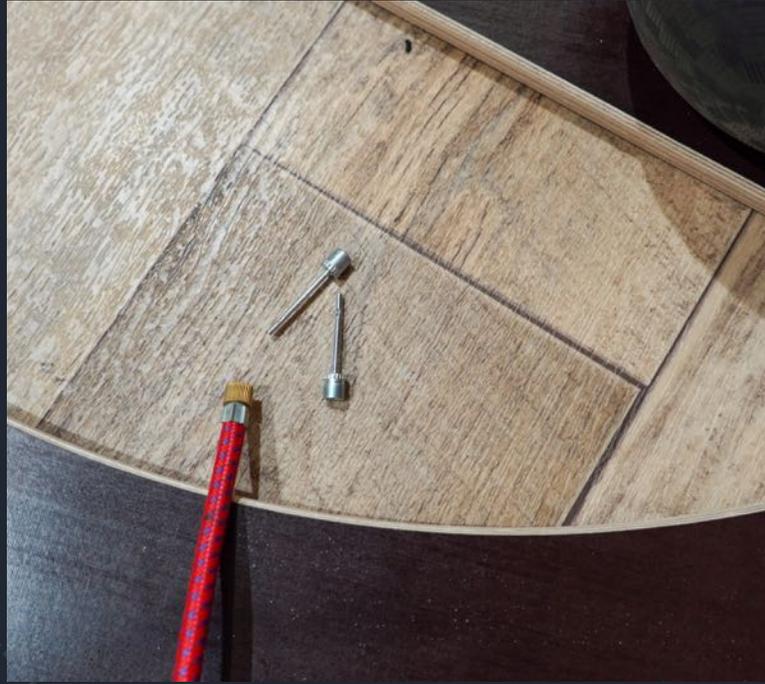


# Aufbau SprintBoard (2/5)

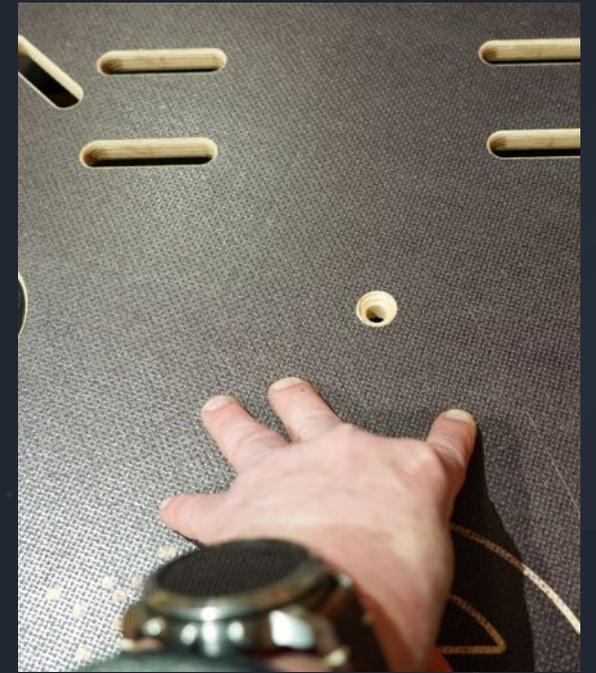
Um den einigermaßen richtigen Luftdruck (ohne die Hilfe eines Ballmanometer) zu erreichen, wenden wir beim Aufbau den nachfolgenden Trick an:

- Beide Bälle mit der mitgelieferten Ballpumpe aufpumpen (nicht zu prall aber so, dass beide schön in ihre Soll-Form kommen - bitte gefühlt möglichst beide gleich) – *Bild 1*.
- Danach platzieren wir beide Bälle mit dem Ventilloch nach oben zeigend (!), auf die beiden kreisrunden Löcher auf der Bodenplatte des SprintBoards. Für das Auge noch etwas ausrichten schadet dabei nicht ;) – *Bild 2 & 3*.

# Aufbau SprintBoard (3/5)



- Im Griff der Ballpumpe ist eine zweite Ventalnadel versteckt – diese bitte für den nächsten Schritt entnehmen - Bild 1.
- Die andere Ventalnadel, die an der Ballpumpe, bzw. am Verlängerungsschläuchen aufgedreht ist, bitte abdrehen.
- Im nächsten Schritt stecken wir beide Nadeln in das Ventilloch der Bälle – Bild 3.  
Aber bitte nicht zu tief, so dass Luft entweichen kann – dieser Schritt kommt gleich.



# Aufbau SprintBoard (4/5)

- Wir nehmen die obere Platte und legen diese – **orientiert nach den kreisrunden Ausschnitten von oben auf die Bälle**. Die obere Platte liegt durch die aufgepumpten Bälle lediglich oben an der Spitze auf - *Bild 1*.
- Damit die obere Platte gerade liegt und nicht mehr verrutschen kann, das oberste Loch stimmig auf das darunterliegende Gummipuffergewinde ausrichten und mit der ersten Senkkopfschraube befestigen – *Bild 2*.
- Jetzt die beiden Ventalnadeln – möglichst gleichzeitig – tiefer in das Ballventil drücken, so dass nun langsam Luft entweichen kann. Parallel mit beiden Händen **leicht** die obere Platte nach unten drücken, bis die Platte **nahezu** auf dem mittleren Gummipuffer aufliegt. Danach **sofort** beide Ventalnadeln wieder rausziehen – *Bild 3&4*.
- Anschliessend noch die restlichen 4 Schrauben eindrehen.

# Aufbau SprintBoard (5/5)

## Finale:

- Zunächst gleichen wir den Druck der Bälle aus, damit das Board im Wasser liegt. Dazu eine Wasserwaage unterhalb der Bälle platzieren – *Bild 1*.
- Wie auf dem *Bild* zu sehen ist, hängt das Board in diesem Beispiel zur linken Seite.
- Zum Ausgleichen den Ball auf der linken Seite etwas mehr aufpumpen, bis das Board im Wasser steht.
- Danach das Kickr Bike auf das Board heben und mittig ausrichten.
- Anschliessend das Bike mit den mitgelieferten Klettbindern befestigen – *Bild 2*.

Fertig und nun viel Spaß damit !



- Am Anfang mag sich das ganze etwas „wackelig“ anfühlen – aber genau so soll es sein. Bitte deswegen nicht mehr Luft auf die Bälle pumpen, damit würde man den Sinn des SprintBoard ad absurdum führen.
- Falls man beim Draufsitzen (gerade) und ohne Treten das Gefühl hat, man würde seitlich etwas kippen, bzw. neigen, dann sollte doch nochmal auf die Seite, zu der man seitlich neigt, einen Lufstoß mehr in den Ball pumpen.
- Einfach mal für eine halbe Stunde eine gemütliche Runde auf dem Board fahren und das Gefühl dafür bekommen (Wattvarianz, Trittfrequenzvarianz) . Danach passt man sich mehr und mehr der zurückgewonnenen Bewegungsfreiheit auf dem Rad an.



### Pflegehinweis:

Die Siebdruckvariante kann natürlich auf ihrer Oberfläche über die Dauer der Nutzung staubig werden.

Ein feuchter Lappen hilft hier nicht wirklich, da sich durch die raue Oberfläche des Siebdrucks, der Lappen mit Fußeln bedankt.

Am besten eignet sich dafür ein weichborstiger Handfeger oder bspw. eine Gemüsebürste. Einfach die Borsten etwas leicht befeuchten und den Staub und Dreck abkehren.



1 x 45cm oben  
**(Soll)**

1 x 60cm mittig-  
oben **(Soll)**

1 x 45cm  
links-mittig  
(nicht nötig)

1 x 40cm links-  
munten **(Soll)**

1 x 60cm mittig-  
unten (nicht nötig)

1 x 45cm  
rechts-mittig  
(nicht nötig)

1 x 40cm rechts-  
unten **(Soll)**