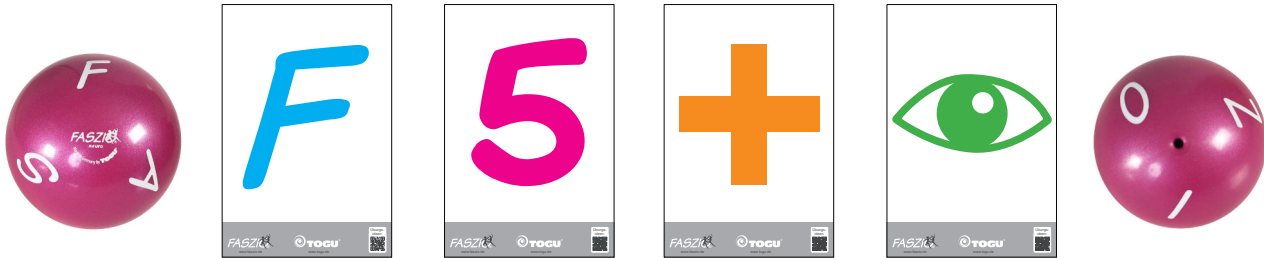


Gebrauchsanweisung FASZIO® Neuro Gruppen-Set All inclusive

Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit den Produkten zu haben, bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung. Vielen Dank! Die Teams von FASZIO® und TOGU®



3 Tools = 1 gemeinsamer Fokus

Das Gehirn empfängt, bewertet und verarbeitet laufend Reize. Wenn in diesem komplexen Netzwerk jedoch eine Störung oder ein Programmierfehler vorliegt, antwortet der Körper in Form von unpräziser, eingeschränkter oder schmerzhafter Bewegungsausführung. Durch neurofasziales Training werden optimale Gewebeforaussetzungen geschaffen, in welchen sich die Synapsen langfristig neu verknüpfen können. Als Steuerungselement für Motorik und Reaktionsfähigkeit werden speziell die Augen sowie das vestibuläre und propriozeptive System als Add-On beim Training eingesetzt, um neuroplastische Veränderungen anzuregen und neues Bewegungspotenzial freizuschalten. Gleichgewichts-, Koordinations- und Fitnessübungen werden so durch schlaues Gehirn-Jogging erweitert, um optimal auf neue äußerliche Einflüsse und Anforderungen zu reagieren.

Dieses umfassende Set bietet alles, was für ein effektives, interaktives Gruppen-Training nötig ist. Die Tools sprechen das Nervensystem aus unterschiedlichen Ebenen an – dynamisch, führend und räumlich – und ermöglichen, dass die ganze Gruppe synchron und motiviert arbeitet. Mit dem Set können unterschiedliche Übungsniveaus und Trainingsziele in einem Kurs abgedeckt werden, visuelle Führung und Gruppenfokus verbessert und das Training gleichzeitig abwechslungsreich, effektiv und sicher gestaltet werden. So entsteht ein ganzheitliches, aktivierendes Kursformat, das Körper, Gehirn und Faszien der gesamten Gruppe in Bewegung bringt und echten Neuro-Flow erzeugt.

■ FASZIO® Neuro Ball mit zwei Funktionen

Der FASZIO® Neuro Ball vereint zwei Wirkprinzipien in einem innovativen Tool: **Neurotraining** und **Releasing**. Mit dieser sich gegenseitig unterstützenden Kombination setzt er neue Maßstäbe: vielseitig, effektiv und nachhaltig – ein Trainingsgerät, das Körper, Gehirn und Faszien gleichermaßen fordert, fördert und in Bewegung bringt.

■ Funktion 1: interaktives Neuro-Tool

Als interaktives **Neuro-Tool** kann der Ball im Training Motorik und Kognition auf spielerische und zugleich hochfunktionelle Weise verbinden. Dank seiner kompakten Größe, der griffigen Oberfläche und elastischen Struktur eignet er sich ideal zum Werfen, Greifen und Balancieren – dynamisch oder kontrolliert. Das aufgedruckte Buchstaben-Design dient dazu, optische Reize gezielt in die Bewegung zu integrieren, wodurch das visuelle System stimuliert und in komplexe Abläufe eingebunden wird. Dadurch entstehen neue Trainingsimpulse, die neurofasziale Ansteuerung und Kommunikation der Kraftübertragungswege verbessern und das Gehirn auf vielfältige Weise fordern

■ Funktion 2: Releasing-Tool

Durch seine anschmiegsame, druckfeste Oberfläche ist der Ball ein effektives **Releasing-Tool**, welches tief ins Gewebe wirkt, das Faszien system aktiviert und gezielt sensorische Impulse setzt. Er unterstützt bei der Vorbereitung und Aktivierung vor dem Training, fördert Regeneration nach Belastung und trägt zu mehr Bewegungsfreiheit und Wohlbefinden bei.

Faszien-Releasing ist eine gezielte Methode, um verspannte oder verklebte Gewebsstrukturen zu mobilisieren, die Beweglichkeit zu verbessern und das muskuläre Gleichgewicht wiederherzustellen. Durch sanften gefäßschonenden Druck, Rollen oder gezielte Dehnungen wird die Scherverschieblichkeit der Faszie erhöht, Verklebungen werden gelöst und die Durchblutung sowie Fließeigenschaften im Gewebe gefördert. Das Ergebnis ist eine verbesserte Bewegungsfreiheit, reduzierte Spannungsschmerzen und eine optimierte Kraftübertragung im gesamten Körper. Faszien-Releasing unterstützt zudem die Regeneration nach Belastung und schafft optimale Voraussetzungen für nachfolgendes Training, da das Nervensystem Bewegungen präziser steuern kann. Über die anschmiegsame Oberfläche lässt sich ein guter Zug auf das Gewebe ausüben, durch den an fasziellen Kreuzungen und bei punktuellen Verspannungen präzise auf die Strukturen eingewirkt werden kann.

Besondere Eigenschaften

- Durchmesser: ca. 10 cm
- Gewicht: ca. 105 g
- Material: hochwertiges Ruton® (thermoplastisches Material)
- Härtegrad über Luftzufuhr regulierbar für individuelle und dosierte Anpassung an Empfinden und Körperregionen über wasserdichtes Ventil
- Hergestellt in Deutschland von TOGU® am Chiemsee
- Extrem langlebig und zu 100% recyclingfähig

Reinigung und Material

Der FASZIO® Neuro Ball ist abwaschbar und kann mit handelsüblichen milden Reinigungs- sowie Desinfektionsmitteln gesäubert werden. Bitte keine Lösungsmittelhaltigen oder ätzenden Reiniger verwenden.

Da er aus thermoplastischem Material ist, verändert sich das Material je nach Umgebungstemperatur: je kälter desto härter, je wärmer desto weicher.

Bitte nicht direkter Wärmeeinstrahlung (z.B. an Heizkörpern) und spitzen Gegen-

ständen aussetzen. Der Ball ist schwer entflammbar, der Flammpunkt liegt bei über 300 Grad C. Unter 300 Grad C wirkt das Material sogar selbstlöschend.

■ FASZIO® Neuro Stab

Der Einsatz des FASZIO® Neuro Stabs verbindet visuelles Training mit motorischer Steuerung. Er ist primär als optisches Leitelement konzipiert: Aufgedruckte Buchstaben und Zahlen dienen als visuelle Zielobjekte, die das Gehirn in die Bewegung integrieren. Durch den Aufforderungscharakter zur Fixation, Verfolgung und fokussierten Kopfausrichtung in geplanten Bewegungsabläufen (z.B. Ausfallschritt, Balance, Mobilität) werden Augen, vestibuläres System, Propriozeption und die fasziale Spannungskontrolle gleichzeitig angesprochen.

Die zwei Stabseiten: Der Neuro Stab besitzt zwei Seiten – eine mit kleineren Zeichen und eine mit größeren Zeichen. Jede Seite hat eine eigene Wirkung und wird je nach Ziel unterschiedlich eingesetzt.

■ Die kleineren Zeichen

- sorgen für präzise und aktivierende Reize
- schärfen besonders die Feinsensibilität
- fördern die Konzentration
- aktivieren feinere Strukturen

■ Die größeren Zeichen

- sorgen für großflächige und regulierende Reize
- erweitern besonders die Grobsensibilität
- fördern die Körperwahrnehmung im Ganzen
- unterstützen die Mobilisation größerer Strukturen

■ FASZIO® Neuro Fokusquartett

Das FASZIO® Fokusquartett besteht aus vier Tafeln mit jeweils anderen Farben und Symbolen. Mit jeder Farbe und jedem Symbol wird das Gehirn auf vielfältige Weise angesprochen. So wird vor allem das visuelle System herausgefordert und durch den Fokuswechsel auf die unterschiedlichen Tafeln an verschiedenen Orten im Raum die Konzentration gesteigert und die Orientierung im Raum trainiert.

Durch die Kombination von bewusster Fixation, dem Verfolgen oder schnellem Umschalten zwischen den visuellen Zielen, werden Augen, Gehirn und Bewegung der Teilnehmenden dynamisch miteinander verbunden.

Die Tafeln lassen sich flexibel einsetzen, je nach Übungsziel, Gruppengröße oder Leistungsniveau. In funktionellen Übungen – ob Ausfallschritte, Rotationen, Tiefenstabilisation oder Mobilisierungen – trainiert die Gruppe gemeinsam ihre visuelle Wahrnehmung, vestibuläre Kontrolle, Reaktionsfähigkeit und fasziale Spannungsanpassung.

Diese Vielfalt verwandelt den Kursraum für die Kursteilnehmenden in ein neuroaktives Trainingsfeld, indem es die Aufmerksamkeit trainiert, Abwechslung schafft und gezielt Reize setzt.

Hinweise und Kontraindikationen

Höre stets auf die Signale des Körpers!

Das Training mit FASZIO® Neuro Ball, Stab und Fokusquartett sollte stets achtsam und angepasst an die Gruppe durchgeführt werden. Es ist nicht geeignet bei akuten neurologischen Erkrankungen, epileptischen Anfällen, starker Migräne, Schwindel oder nach frischen Augenverletzungen bzw. -operationen. Auch bei akuten Infekten, Kreislaufinstabilität oder ausgeprägter Erschöpfung sollte auf visuelles Training verzichtet werden. Teilnehmende mit Sehstörungen, Gleichgewichtsproblemen oder sensibler Reizverarbeitung sollten behutsam eingewiesen und individuell beobachtet werden. Beim Auftreten von Schwindel, Kopfschmerzen, Doppelbildern oder Übelkeit ist die Übung sofort zu beenden. Grundsätzlich gilt: Qualität vor Intensität, die Tafeln sollen das Nervensystem anregen, nicht überfordern.

Den Neuro Ball für Releasing bitte an folgenden Körperteilen nicht anwenden: Brustwarzen, Genitalbereich, Anus, Augen(-lider), Lippen, Mundhöhle, Lymphknoten, in der Achselhöhle und Leistengegend. Wird die Anwendung als unangenehm empfunden, den Ball weniger fest gegen den Körper pressen, sodass geringerer Druck entsteht.

Nur nach ärztlicher Rücksprache anwenden bei: Schwangerschaft, akuten Verletzungen, offenen Wunden, Entzündungen, Krampfadern, Neigung zu Blutergüssen, Geschwüren, reizbaren Hauterkrankungen, Therapien mit blutverdünnenden Medikamenten, Tumoren sowie allen unklaren und akuten Erkrankungen.

Anwendungsbereiche

Alle drei Tools wirken zusammen auf das Nervensystem – visuell, motorisch und faszial. Für Gruppenkurse ist es besonders wichtig, dass alle Teilnehmenden gleichzeitig gefordert und gefördert werden, ohne dass einzelne über- oder unterfordert sind. Das FASZIO® Kurs-Set kombiniert Ball, Stab und Fokustafeln zu einem ganzheitlichen Trainingssystem, das visuelle, motorische und fasziale Reize optimal verbindet. Die Tools ergänzen sich gegenseitig: Während der Ball die Neuro- und Fasziensteuerung aktiviert, führt der Stab präzise visuelle Reize ein und die Fokustafeln schaffen ein strukturiertes, räumliches Wahrnehmungsfeld für die ganze Gruppe.

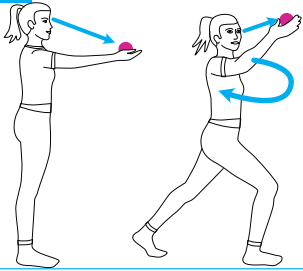
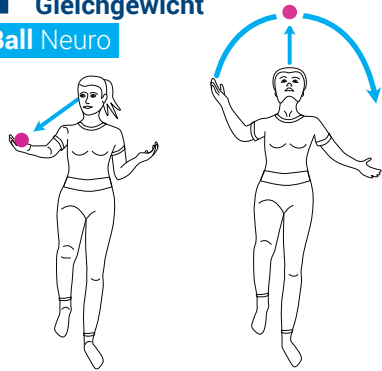
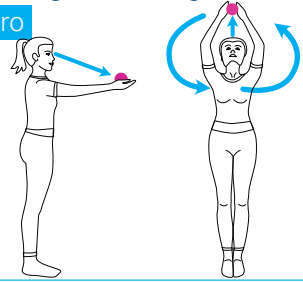
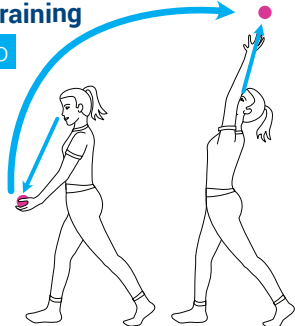
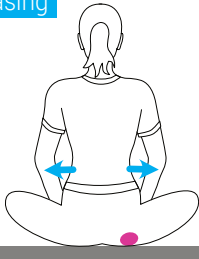
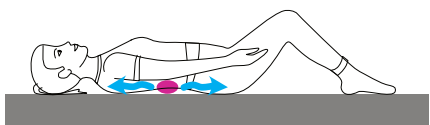
Die Kombination ermöglicht, dass Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Bewegungsqualität auf Gruppenebene effektiv trainiert werden. Durch den Einsatz von Farben, Symbolen und unterschiedlichen Abständen – nah für präzise Kontrolle, fern für Orientierung und Fokus – wird das visuelle System vielseitig angesprochen und der Gruppenfokus gestärkt. So profitieren alle Teilnehmenden gleichzeitig von abwechslungsreichen, motivierenden und neuronalen Trainingsreizen.

Der **FASZIO® Neuro Ball** ist ein effektives Allround-Zusatzgerät für den Kursbereich, wie z.B. Gesundheits-, Rücken-, Senioren- oder allgemeine Fitnesskurse (auch im Wasser). Er eignet sich zudem optimal für eine therapeutische Nutzung, zur Leistungsoptimierung im Profisport und für den einfachen Gebrauch zuhause. Über individuelle Luftzufuhr lässt sich der Härtegrad regulieren und ermöglicht eine dosierte Anpassung an die unterschiedlichen Bedürfnisse bzw. Einsatzbereiche.

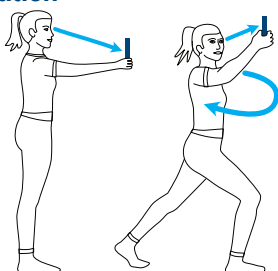
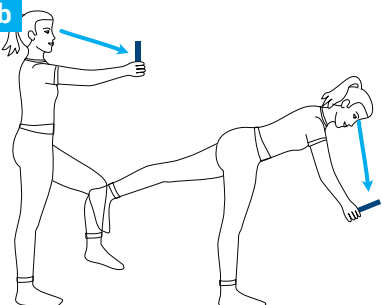
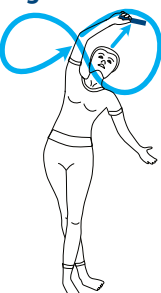
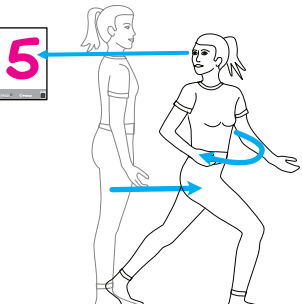
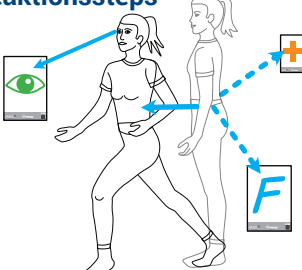
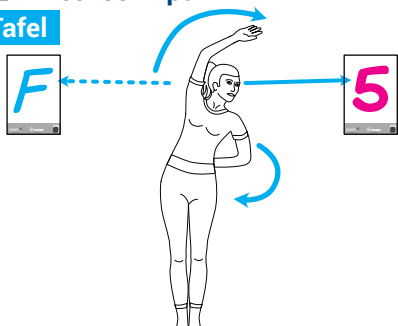
Der **FASZIO® Neuro Stab** wurde speziell zur gezielten Stimulation des visuellen Systems entwickelt. Die zwei Seiten haben unterschiedliche Reizqualitäten (großflächig vs. punktuell), was die individuelle Verbesserung von Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Bewegungsqualität unterstützt.

Das **FASZIO® Neuro Fokusquartett** ist speziell zur Aktivierung der visuellen Aufmerksamkeit, neurofaszialen Kommunikation und des kognitiven Reaktionsprozesses in der Gruppe entwickelt worden. Ansagemöglichkeiten sind z.B. „nach rechts schauen“ (Richtungsdenken), „blicke zur blauen Tafel“ (Farbwahrnehmung) oder „blicke zum Kreuz“ (Denkmuster).

Anwendungsbeispiele Neuro Ball

Übung	Ausführung	Wirkung
Ball-Twist im Ausfallschritt Ball Neuro 	• Halte den Ball mit dem rechten gestreckten Arm vor dem Körper und fixiere einen Buchstaben mit den Augen • Mache einen Ausfallschritt mit rechts nach vorne, während der Oberkörper den Arm nach rechts rotiert, Augen fixieren weiter den Buchstaben • Variiere die Armhaltung auf verschiedenen Höhen bei der Ausführung • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische und visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Gleichgewicht Ball Neuro 	• Stelle dich auf das linke Bein • Halte den Ball vor dem Körper und wähle einen Buchstaben, den du mit den Augen fixierst • Wirf den Ball mit der rechten Hand leicht nach vorne oder zur linken Seite und fange ihn mit der linken Hand auf • Fange den Ball wechselseitig, während du das Gleichgewicht auf einem Bein hältst und versuchst den Buchstaben in der Luft zu verfolgen • Wechsle auf die andere Seite	• Faszie: Aktiviert Stütz- und Balancestrukturen von Beinen, Rumpf und Schultern • Visuelles System: Fixation auf Buchstaben trainiert visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination und schnelle Anpassung während dynamischer Bewegung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Gleichgewicht, Muskelspannung, Faszienfeedback und visuelle Verarbeitung, was Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle verbessert
Schultergeschmeidigkeit Ball Neuro 	• Stehe locker mit geschlossenen Beinen, die Fußinnenseiten berühren sich • Halte den Ball mit beiden Händen vor dem Körper • Führe den Ball in großen Kreisen um den Kopf: vorne → seitlich → hinten → wieder vorne • Bewege dabei bewusst den Kopf und vor allem die Augen, indem du dem Ball mit dem Blick folgst	• Faszie: Schafft Geschmeidigkeit im Nacken, Schulter und oberen Rücken • Visuelles System: Trainiert Augenbeweglichkeit, Fokuswechsel und räumliche Wahrnehmung • Neuromotorik: Ball- und Kopfbewegung + Blickfixation fördert Koordination von Gehirn und Bewegungsapparat und steigert reaktive Bewegungsfähigkeit und neuronale Integration
Wurftraining Ball Neuro 	• Mache einen Schritt mit links nach hinten, halte den Ball in der linken Hand und fixiere einen der Buchstaben • Wirf den Ball nach oben über den Kopf und leicht hinter den Körper • Beim Fangen des Balls spanne die Körpervorderseite auf • Fixiere während des gesamten Wurfs den Ball-Buchstaben, benenne ihn laut • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert vordere Faszienkette von Fuß über Rumpf bis in den Arm, was die Gewebeelastizität fördert • Visuelles System: Fixation auf Ball trainiert Fokus, räumliche Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Verknüpfung von Bewegung, Faszienspannung und visuelle Informationen fördert Reaktionsfähigkeit, Hand-Auge-Fuß-Koordination und neuronale Integration
Spannungsausgleich Gesäß Ball Releasing 	• Im Sitzen positioniere den Ball unter einer Gesäßseite und lasse ihn geduldig ins Gewebe einsinken • Wenn du das Gefühl hast, dass die Gewebsspannung nachgelassen hat, beginne mit dem Oberkörper sanft in unterschiedliche Richtungen zu schaukeln, sodass die Verschieblichkeit erhöht wird • Wechsle die Seite	• Faszie: Löst Gesäßstrukturen, die faszial mit Rücken- und Beinstrukturen verbunden sind • Nervensystem: Entlastet Ischias- und Sakralnerven und verbessert sensorische Rückmeldung und propriozeptive Integration • Körpergefühl: Reduziert Spannung im Beckenbereich, verbessert Hüftmobilität und -stabilität, unterstützt ganze kinetische Kette (Becken-Rumpf-Beine)
Spannungsausgleich Rücken Ball Releasing 	• In Rückenlage mit aufgestellten Beinen oder an eine Wand gelehnt, platziere den Ball seitlich der Wirbelsäule an einer Stelle deiner Wahl, lasse bei zu starkem Druck ggf. Luft aus dem Ball • Bewege dich genüsslich in alle Richtungen und massiere so deinen Rücken • Wiederhole die Massage in unterschiedlichen Bereichen	• Faszie: Massieren verbessert die Durchblutung und senkt den Faszientonus • Nervensystem: Stimuliert sensorische Rezeptoren im Gewebe, was die Körperwahrnehmung und die Reizweiterleitung verbessert • Körpergefühl: Reduziert Spannung in rückwertiger Faszienkette

Anwendungsbeispiele Neuro Stab und Fokusquartett

Übung	Ausführung	Wirkung
Rotation Stab 	• Halte den Stab mit dem rechten gestreckten Arm vor dem Körper und fixiere ein Zeichen mit den Augen • Mache einen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn, während der Arm nach rechts in die Rotation geht • Folge einem Zeichen mit dem Blick inklusive Kopfdrehung und variere evtl. in der Armhöhe • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische und visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Gleichgewicht Stab 	• Stelle dich auf das rechte Bein • Halte den Stab vor dem Körper und wähle ein Zeichen, das du mit den Augen fixierst • Komme in eine Standwaage, halte den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule und fixiere weiterhin das Zeichen • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert Stütz- und Balancestrukturen in Beinen, Rumpf und Schultern • Visuelles System: Trainiert visuelle Wahrnehmung, Auge-Hand-Koordination und schnelle Anpassung während dynamischer Bewegung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Gleichgewicht, Muskelspannung, Faszienfeedback und visuelle Verarbeitung, was Koordination, Reaktionsfähigkeit und Körperkontrolle verbessert
Schultergeschmeidigkeit Stab 	• Stelle den rechten Fuß gekreuzt hinter den linken Fuß auf die Außenkante • Neige den Oberkörper bogenförmig nach links, sodass sich der Brustkorb rechts öffnet • Der rechte Arm führt den Stab in einer fließenden „8“-Bewegung vor dem Kopf, wobei die Augen einem Zeichen auf dem Stab folgen, ohne dass der Kopf bewegt wird • Wechsle die Seite	• Faszie: Aktiviert laterale, spiralförmige und dorsale Faszienketten und öffnet Rippenbereich • Visuelles System: Trainiert ohne Kopfbewegung visuelles Tracking, Fixation und Auge-Hand-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Oberkörperbewegung, Faszienfeedback und visuelle Reize, was die Koordination, Körperkontrolle, Gleichgewicht und neurofasziale Integration fördert
Twist im Ausfallschritt Tafel 	• Aus dem Stand machen die Teilnehmenden einen großen Ausfallschritt mit dem rechten Bein nach vorn • Während der Bewegung drehen Oberkörper und Blick nach rechts, wobei die Augen die Tafel an der rechten Wand fixieren, Arme gehen locker mit • Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus und Seitenwechsel • Variation: Verschiedene Blickwinkel durch Vielfalt der Tafeln oder unterschiedliche Anordnung im Raum	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation bei Bewegung und Blick-Körper-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft bewegungsbasierte, sensorische sowie visuelle Informationen und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht und Körperkontrolle
Reaktionssteps Tafel 	• Die Teilnehmenden reagieren auf Fokussierungsansagen und machen immer mit rechts einen weiten Schritt in Richtung der jeweils angesagten Tafel • Symbolfixation mit den Augen während der gesamten Bewegung • Zurück in Ausgangsposition, Blick wieder geradeaus und Seitenwechsel • Variation: Wechsel von Tempo, Schritt-richtung und Blickwinkel	• Faszie: Aktiviert fasziale Spiralleitbahnen • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation, räumliche Orientierung und Blick-Körper-Koordination • Neuromotorik: Gehirn verknüpft Bewegungsrichtung, Körperhaltung sowie visuelle Reize und fördert so Reaktionsfähigkeit, Gleichgewicht, räumliche Wahrnehmung und koordinierte Bewegungssteuerung
Wechselimpulse Tafel 	• Die Teilnehmenden stehen locker mit aneinander gestellten Füßen • Der rechte Arm federt dynamisch impulsgebend seitlich über dem Kopf, sodass sich die rechten Rippenzwischenräume öffnen, während der linke Arm hinter dem Rücken bleibend federt • Alle 5 Impulse wechseln die Augen die Fixation zu einer anderen Tafel im Raum • Wechsle die Seite • Variation: Direkter Wechsel zwischen linker und rechter Seite	• Faszie: Aktiviert laterale und dorsale Faszienketten und fördert Schulterblattbeweglichkeit sowie Öffnung im Rippenbereich • Visuelles System: Trainiert visuelle Fixation, Tracking und räumliche Orientierung • Neuromotorik: Gehirn verknüpft dynamische Armbewegungen und visuelle Reize, stärkt Koordination, Reaktionsfähigkeit, Balance und neurofasziale Integration