



TOGU®

Powerball® ABS® & MyBall



Trainings Chart

Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Start Position



End Position



Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pl. 103, 27443 Seelinger, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-re.de

© TOGU® GmbH - Prien, Germany

www.togu.de



Powerball® ABS® & MyBall



Wiederholungen und Sätze jeder Übung

Repetitions and sets of each exercise

Powerballs:



Powerball® ABS®

- Platzsicher bis 90 kg *
- Belastbar bis 500 kg
- Burst proof up to 90 kg *
- Loadable up to 500 kg

Powerball® Premium ABS®

- Platzsicher bis 170 kg *
- Belastbar bis 1000 kg
- Burst proof up to 170 kg *
- Loadable up to 1000 kg



Powerball® Challenge ABS®

- Platzsicher bis 500 kg *
- Belastbar bis 2000 kg
- Burst proof up to 500 kg *
- Loadable up to 2000 kg



Powerball® Extreme ABS®

- Platzsicher bis 1000 kg *
- Belastbar bis 3000 kg
- Burst proof up to 1000 kg *
- Loadable up to 3000 kg

Extrem Belastbar!
Extrem load capacity!



* SICHERHEITS-KATEGORIE / Safety-Ranking

Produkt / Product	Kategorie / Category	Die TOGU® Sicherheitsgarantie: Garantiert KEIN PLATZEN bei Beschädigung auch während anspruchsvoller Benutzung!	TOGU® Safety Guarantee: Product is guaranteed NOT TO BURST when damaged, even during heavy use!
ABS® Powerball®	★ ★ ★	Bis 90 kg inkl. Zusatzgewicht*	Up to 90 kg incl. additional weights*
ABS® Powerball® Premium	★ ★ ★ ★	Bis 170 kg inkl. Zusatzgewicht* (bei 75 cm Ø bis 120 kg)	Up to 170 kg incl. additional weights* (for 75 cm Ø up to 120 kg)
ABS® Powerball® Challenge	★ ★ ★ ★ ★	Bis 500 kg inkl. Zusatzgewichte* für spezielles Krafttraining	Up to 500 kg incl. additional weights* for special power training
ABS® Powerball® Extreme	★ ★ ★ ★ ★ ★	Bis 1000 kg inkl. Zusatzgewichte* für außergewöhnliches Krafttraining	Up to 1000 kg incl. additional weights* for extraordinary power training

* Bitte unbedingt die beiliegende Gebrauchsanleitung beachten!
ABS® = Anti Burst System ist das Sicherheitssystem von TOGU® mit der patentierten Materialzusammensetzung Crylon® (Patent Nr. P 44 34 889 A; U.S. Pat. No. 57 66 707).

* Please read and follow the accompanying instructions for use!
ABS® = Anti Burst System is the safety system from TOGU® with the patented material composition Crylon® (Patent No. P 44 34 889 A; U.S. Pat. No. 57 66 707).

Ihre Sicherheitsgarantie gegen plötzliches Platzen durch Beschädigung.

Your safety guarantee against sudden bursting caused by damage.



MyBalls:



MyBall

- Belastbar bis ca. 500 kg
- Loadable up to ca. 500 kg

MyBall Soft

- Belastbar bis ca. 500 kg
- Loadable up to ca. 500 kg



Size:



Finden Sie die richtige Größe für Ihren TOGU®-Ball
Finding the right size for your TOGU®-Ball

Small	Medium	Large	Xtra Large
= 36 cm Ø bis / to max. 45 cm Ø	= 46 cm Ø bis / to max. 55 cm Ø	= 56 cm Ø bis / to max. 65 cm Ø	= 66 cm Ø bis / to max. 75 cm Ø
empfohlen für Körpergrößen bis 155 cm (Kniewinkel ca. 100°) Recommended for body height up to 155 cm (Knee angle approx. 100°)	empfohlen für Körpergrößen von 156 - 165 cm (Kniewinkel ca. 100°) Recommended for body height from 156 - 165 cm (Knee angle approx. 100°)	empfohlen für Körpergrößen von 166 - 178 cm (Kniewinkel ca. 100°) Recommended for body height from 166 - 178 cm (Knee angle approx. 100°)	empfohlen für Körpergrößen ab 179 cm (Kniewinkel ca. 100°) Recommended for body height from 179 cm (Knee angle approx. 100°)



© TOGU® GmbH - Priten, Germany

www.togu.de

Geprüft und empfohlen vom Deutschen Institut für Qualitätssicherung (DIN) - Testcenter für Sportgeräte (TSR) und dem Bundesverband der Deutschen Industrie (BDI). Weitere Infos bei: AGR e.V., PL 102, 21443 Sottrum, Tel. 04234/792 69 990, www.agr-ev.de