



Gebrauchsanweisung FASZIO® Neuro Ball



Um möglichst viel Erfolg und lange Freude mit dem Produkt zu haben,
bitten wir um ein sorgfältiges Lesen dieser Gebrauchsanweisung.

Vielen Dank! Die Teams von FASZIO® und TOGU®

1 Ball = 2 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.

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 Bewegungs- ausführung. Durch **neurofasziales Training** werden optimale Gewebevoraussetzungen 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.

Funktion 2: Releasing-Tool

Durch seine anschiessame, 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 anschiessame Oberfläche lässt sich ein guter Zug auf das Gewebe ausüben, durch den an faszialen Kreuzungen und bei punktuellen Verspannungen präzise auf die Strukturen eingewirkt werden kann.

Hinweise und Pflege

Besondere Eigenschaften

- Durchmesser: ca. 10 cm
- Gewicht: ca. 105 g
- Material: hochwertiges Ruten® (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 Gegenständen aussetzen. Der Ball ist schwer entflammbar, der Flammpunkt liegt bei über 300 Grad C. Unter 300 Grad C wirkt das Material sogar selbstlöschend.

Hinweise und Kontraindikationen

Höre stets auf die Signale des Körpers!

Neurotraining mit dem Neuro Ball sollte nicht durchgeführt werden bei akuten neurologischen Erkrankungen, schweren Gleichgewichtsstörungen, epileptischen Anfällen oder akuten Verletzungen des Bewegungsapparats, die die sichere Ausführung von koordinativen Übungen verhindern. Auch bei akuten Infektionen oder Kreislaufinstabilität ist Vorsicht geboten. Bestehende gesundheitliche Einschränkungen sollten vorab ärztlich abgeklärt werden. 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

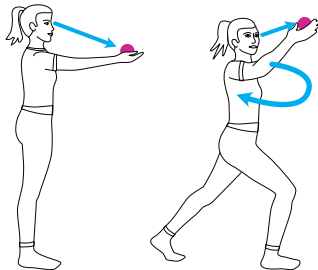
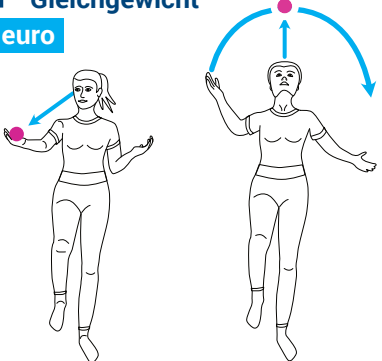
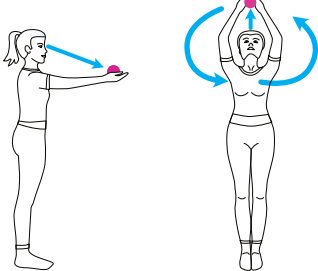
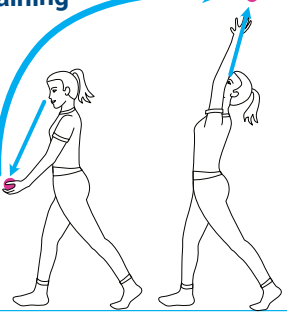
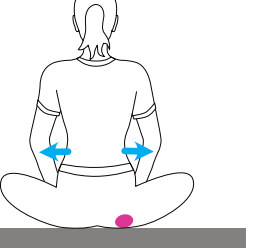
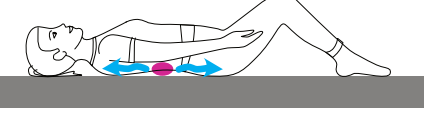
den Körper pressen, sodass geringerer Druck entsteht.

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

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.

Anwendungsbeispiele

Übung	Ausführung	Wirkung
Ball-Twist im Ausfallschritt 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 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 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 Neuro 	• Mache einen Schritt mit links nach hinten, halte den Ball in der linken Hand und fixiere einen Buchstaben darauf • 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 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 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