

Workout

Trainiere deine radsportspezifische Core Muskulatur schon während des Smart Trainings, indem du lernst dein Rad zu stabilisieren. Finde den perfekten runden Tritt und erhöhe deine Drehmomenteffektivität.

Mehr Core Stability- mehr Power am Pedal

Train your cycling-specific core muscles during Smart Training and learn to stabilize your bike. Find the perfect round kick and increase your torque effectiveness.

More Core Stability- more power on the pedal



Start Position

**15-30
x
2-3**

End Position



**Wiederholungen und Sätze
jeder Übung**

**Repetitions and sets
of each exercise**



Gebrauchsanleitung online: www.togu.de



www.togu.de

DE Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf www.togu.de bei dem Produkt.

EN The instructions for use (E-IFU) can be found at www.togu.de at the product.

BG Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес www.togu.de в продукта.

CZ Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese www.togu.de.

DK Brugsanvisningen (E-IFU) findes på www.togu.de på produktet.

EE Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil www.togu.de tootest.

EL Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο www.togu.de στο προϊόν.

ES Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en www.togu.de en el producto.

FI Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteesta osoitteesta www.togu.de.

FR L' instruction d' utilisation (E-IFU) est disponible à l' adresse www.togu.de à trouver avec le produit.

HR Upute za uporabu (E-IFU) nalaze se na www.togu.de na proizvodu.

HU A használati utasítás (E-IFU) a www.togu.de címen található a termékén.

IE Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag www.togu.de ag an táirge.

IS Notkunarleiðbeiningar (E-IFU) má finna á www.togu.de.

IT Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo www.togu.de al prodotto.

LT Vartojimo instrukcijas (E-IFU) galima rasti adresu www.togu.de.

LV Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē www.togu.de.

MT I-istruzzjonijiet għall-użu (E-IFU) jistgħu jinstabu fuq www.togu.de /mt fuq il-prodott.

NL De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op www.togu.de bij het product.

NO Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på www.togu.de for produktet.

PL Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie www.togu.de.

PT As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em www.togu.de no produto.

RO Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la www.togu.de la produs.

RU Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте www.togu.de.

SE Bruksanvisningen (E-IFU) finns på www.togu.de.

SK Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke www.togu.de.

SI Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na www.togu.de na izdelku.

CN 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到: www.togu.de.

KR 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 www.togu.de 에서 찾을 수 있습니다.

JP 使用説明書 (E-IFU) は、製品の www.togu.de にあります

