



TOGU®

Actiroll® & Actiball®



Faszienmassage

Fascial release



Wichtig für Einsteiger:
Achten Sie auf die Reihenfolge der Übungen. Führen Sie die Übungen korrekt aus und nur solange es Ihnen gut tut, oder bleiben Sie bei der einfachen Übungsvariante. Achten Sie auf eine gleichmäßige Atmung. Bei Auftreten von Schmerzen bitte die Übung sofort beenden. Mit der beiliegenden Pumpe können Sie die Luftfüllung und damit den Härtegrad der Actiroll an Ihre Anforderungen einfach und schnell anpassen.

Important for beginners:
Pay attention to the order of exercises. Do the exercises step by step. Breathe smooth and slow. In case of any discomfort during exercise please stop. With the attached hand pump you can adapt quick and easy the air pressure and therefore the stiffness of the Actiroll.

Die Anwendungsdauer in der Phase der Trainingsvorbereitung sollte pro Muskelgruppe nur ca. 10 Sekunden betragen.
Die Anwendungsdauer in der Regenerationsphase sollte pro Muskelgruppe und Übung ca. 1-2 Minuten betragen.
Bei der Massage unter Einsatz des eigenen Körpergewichts können vor allem Verklebungen und Verspannungen gelöst werden. Die Durchblutung des ganzen Körpers kann somit gefördert werden.

Duration of use in training preparation is recommended for about 10 seconds. Duration of exercises in regeneration and relaxation is recommended for about 1 to 2 minutes.
Due to a massage on the roll under use of your own body weight adhesions and tensions can be solved. Therefore your blood circulation can be improved.



Fußreflexzonen: Legen Sie den Actiball auf den Boden und rollen Sie abwechselnd Ihre Füße darüber. Achten Sie dabei auf das Gefühl, das sich langsam in Ihrem ganzen Körper ausbreitet und üben Sie mit Ihrem Eigengewicht je nach Ihrem persönlichen Empfinden einen leichten bis starken Druck aus.
Unterschenkel: Rollen Sie den Actiball auf dem Unterschenkel auf und ab. Achten Sie dabei auf das Gefühl, das sich langsam in Ihrem ganzen Körper ausbreitet. Wechseln Sie die Seite.
Oberkörper: Rollen Sie den Actiball auf dem Brustmuskel kreisförmig. Achten Sie dabei auf das Gefühl, das sich langsam in Ihrem ganzen Körper ausbreitet. Wechseln Sie die Seite.
Auch für Partner Massage geeignet

Foot reflex zones: Just lay the device on the floor and roll both feet in the opposite direction. Take attention to the feeling that spread now through your body. Depending on your own feeling you can push harder or less hard with your body weight on the Actiroll.
Lower leg: Roll the device on the lower leg up and down. Take attention to the feeling that spread now through your body. Change sides.
Upper body: Roll the device on the upper body in a circle. Take attention to the feeling that spread now through your body. Change sides.
Can also be used for partner massage



Actiroll® Rumble

Weitere Übungen und Links zu Konzepten für Faszienfitness und Massage finden Sie auf www.togu.de

Bei Fragen zur Durchführung der Übungen oder Beschwerden vor, während oder nach dem Training konsultieren Sie bitte Ihren Physiotherapeuten oder Trainer. Keinesfalls im Bereich von Krampfadern als Massagetool anwenden.

More exercises and concept links to fascial fitness and massage on www.togu.de

In case of need for further instructions how to exercise or discomfort before, during or after the training please consult your physical therapist or coach. Please do not use as massage tool on areas of varicose veins.



Actiball®

Actiroll® Wave



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., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/92 69 990, www.agr-ev.de

© TOGU® GmbH - Prien, Germany

www.togu.de