

## Trainings Chart



Faszienmassage mit Eigengewicht  
Fascia massage with own body weight



Oberschenkelmassage mit Actiball®  
Upper thigh massage



Core Special mit Brasil® Mini Moves  
Core special with Brasil® mini moves



Nackенmassage punktuell  
Spot neck massage



**Fußreflexzonenmassage / Foot reflexology massage:**  
Stehen Sie aufrecht und platzieren Sie den Actiball unter einem Fuß. Rollen Sie den Ball unter Ihren Fußsohlen.  
Stand upright and place the Actiball under one foot. Roll the ball under the soles of your feet.



**Faszienmassage Fuß / Fascia massage foot:**  
Platzieren Sie den Faszienball Mini unter Ihrer Fußsohle und rollen Sie hin und her.  
Place the fascia ball mini under the sole of your foot and roll back and forth.



Selbstmassage der Plantarfaszie  
Self-massage of the plantar fascia



Brasil® Tiefenmuskeltrainer  
Brasil® deep muscle trainer



Dehnübung auf dem Igel  
Stretching exercise on the hedgehog



Balance und Stabi Übung (auch mit Schuhen)  
Balance and stability exercise (also with shoes)

## Trainings Chart



Das TOGU Runner's Senso® Motoric Workout Set beinhaltet 4 Trainingsgeräte, die speziell für die Vor- und Nachbereitung im Laufsport einsetzbar sind. Insbesondere ist es für die Fußmassage, Sensomotorik, Erholung nach dem Wandern oder Laufen, das Training des Fußgewölbes und für die Fußreflexzonenmassage entwickelt und zusammengestellt worden.

### Eigenschaften und Vorteile:

- Sensomotorik-Training: Verbessere Deine Sensomotorik, indem Du die Wahrnehmung und Koordination förderst.
- Fußmassage und Erholung: erlebe eine effektive Fußmassage, um Verspannungen und Ermüdung nach dem Laufen zu reduzieren und die Erholung zu fördern.
- Training des Fußgewölbes: Durch spezifische Übungen oder Anwendungen kann das Workout Set das Fußgewölbe stärken und die Fußmuskulatur stabilisieren.
- Fußreflexzonenmassage: Der Actiball und der Faszienball mini stimulieren gezielte Druckpunkte auf den Fußreflexzonen.

The TOGU Runner's Senso® Motoric Workout Set contains 4 training devices that can be used especially for pre- and post-running training. In particular, it has been developed and compiled for foot massage, sensorimotor training, recovery after walking or running, training the arch of the foot and for foot reflexology.

### Features and benefits:

- Sensorimotor training: improve your sensorimotor skills by enhancing perception and coordination.
- Foot massage and recovery: experience an effective foot massage to reduce tension and fatigue after running and promote recovery.
- Arch training: Through specific exercises or applications, the workout set can strengthen the arch of the foot and stabilize the foot muscles.
- Foot reflexology massage: The Actiball and the fascia ball mini stimulate specific pressure points on the foot reflex zones.



Gebrauchsanleitung online: [www.togu.de](http://www.togu.de)

**DE** Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) bei dem Produkt.

**EN** The instructions for use (E-IFU) can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de) at the product.

**BG** Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес [www.togu.de](http://www.togu.de) в продукта.

**CZ** Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese [www.togu.de](http://www.togu.de).

**DK** Brugsanvisningen (E-IFU) findes på [www.togu.de](http://www.togu.de) på produktet.

**EE** Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil [www.togu.de](http://www.togu.de) tootest.

**EL** Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο [www.togu.de](http://www.togu.de) στο προϊόν.

**ES** Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en [www.togu.de](http://www.togu.de) en el producto.

**FI** Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteen osoitteesta [www.togu.de](http://www.togu.de).

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

**HR** Upute za uporabu (E-IFU) Nalaze se na [www.togu.de](http://www.togu.de) na proizvodu.

**HU** A használati utasítás (E-IFU) a [www.togu.de](http://www.togu.de) címen található a termékén.

**IE** Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag [www.togu.de](http://www.togu.de) ag an táirge.

**IS** Notkunarlíðbeiningar (E-IFU) má finna á [www.togu.de](http://www.togu.de).



[www.togu.de](http://www.togu.de)

**IT** Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo [www.togu.de](http://www.togu.de) al prodotto.

**LT** Vartojimo instrukcijas (E-IFU) galima rasti adresu [www.togu.de](http://www.togu.de).

**LV** Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē [www.togu.de](http://www.togu.de).

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

**NL** De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op [www.togu.de](http://www.togu.de) bij het product.

**NO** Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på [www.togu.de](http://www.togu.de) for produktet.

**PL** Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie [www.togu.de](http://www.togu.de).

**PT** As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em [www.togu.de](http://www.togu.de) no produto.

**RO** Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la [www.togu.de](http://www.togu.de) la produs.

**RU** Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SE** Bruksanvisningen (E-IFU) finns på [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SK** Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SI** Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na [www.togu.de](http://www.togu.de) na izdelku.

**CN** 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到: [www.togu.de](http://www.togu.de)。

**KR** 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 [www.togu.de](http://www.togu.de) 에서 찾을 수 있습니다.

**JP** 使用説明書 (E-IFU) は、製品の [www.togu.de](http://www.togu.de) にあります

<sup>\*)</sup> 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., [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

<sup>\*)</sup> Tested and recommended by Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. and the Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Further information from: AGR e.V., [www.agr-ev.de](http://www.agr-ev.de)

Bei körperlichen Beschwerden konsultieren Sie Ihren Arzt oder Therapeuten.  
In case of health issues, consult your doctor or therapist.

