

Gebrauchs- und Pflegeanleitung TOGU-Rückenfreund

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres TOGU® Rückenfreund – Made in Germany!

Mit dem Rückenfreund haben Sie sich für ein hochwertiges und langlebiges Trainingsgerät entschieden, das Ihre Rückengesundheit unterstützt, sanfte Bewegungen fördert und dabei hilft, Verspannungen zu lösen – entwickelt und nachhaltig produziert in Prien am Chiemsee.

Was ist der TOGU Rückenfreund?

Ein dynamisch luftgefülltes Gerät zur gezielten Dehnung und Mobilisation des Rückens, Rumpfs und Hüftbereichs.

Er wurde speziell entwickelt, um verkürzte Muskeln und Faszien durch zu langes Sitzen oder einseitige Belastungen sanft zu mobilisieren – ideal für alle, die ihrem Rücken auf einfache Weise etwas Gutes tun wollen.

Was bewirkt die Anwendung?

- Fördert gezielt die Rückengesundheit
Löst Faszien Verklebungen und Verspannungen
Unterstützt die Beweglichkeit der Wirbelsäule
Aktiviert durch die dynamische Luftfüllung die tieferliegende Rückenmuskulatur
Trainiert unwillkürlich das sensomotorische System
Sowohl für den oberen als auch unteren Rücken geeignet
Ideal für die Anwendung zu Hause, im Büro oder auf Reisen

Wie funktioniert es?

Der Rückenfreund wird vorgepumpt geliefert und ist sofort einsatzbereit.

Legen Sie sich in eine bequeme Position (siehe Übungsanleitung) für mindestens 30 bis 60 Sekunden auf den Rückenfreund. Durch die ergonomische Form, Luftfüllung und das hochwertige Material werden kleine dynamische Bewegungen erzeugt, die sanft auf Ihren Körper übertragen werden.

Diese Mikrobewegungen aktivieren tief liegende Muskulatur – ein Effekt, der auf starren Unterlagen nicht möglich ist.

Die Intensität der Dehnung können Sie mit der beiliegenden Pumpe stufenlos anpassen.

Technische Daten

- Maße: ca. 30 cm Durchmesser, Höhe ca. 10 cm
Gewicht: ca. 600 g
Belastbarkeit: bis max. 300 kg
Material: langlebiger, 100 % recyclebarer Kunststoff
Herstellung: Made in Germany

Pflegehinweise

- Reinigen Sie den Rückenfreund mit einem weichen, feuchten Tuch.
Verwenden Sie bei Bedarf milde, handelsübliche Reinigungsmittel.
Keine säurehaltigen, lösungsmittelhaltigen oder scheuernden Produkte verwenden.
Trocken und bei Raumtemperatur lagern (Temperaturbereich: -10 °C bis +45 °C).
Direkte Sonneneinstrahlung und Hitze vermeiden.

Wichtiger Hinweis

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Schmerzen halten Sie bitte vor der Anwendung Rücksprache mit einem Arzt oder Therapeuten.



User Manual and Care Instructions TOGU Rückenfreund

Congratulations on purchasing your TOGU® Rückenfreund – Made in Germany!

With the Rückenfreund, you have chosen a high-quality and durable training device designed to support **spinal health**, promote **gentle movement**, and help relieve **tension** – sustainably developed and produced in Prien am Chiemsee, Germany.

What is the TOGU Rückenfreund?

A dynamically air-filled tool designed to gently stretch and mobilize the back, torso, and hip area. It specifically targets shortened muscles and fascia caused by prolonged sitting or everyday posture habits – ideal for anyone looking for an easy and time-efficient way to care for their back.

What are the benefits?

- Promotes spinal health and posture
Helps to release fascial adhesions and muscle tension
Improves spinal mobility
Activates deep back muscles through dynamic air movement
Trains the sensorimotor system
Can be used on the upper or lower back
Suitable for use at home, in the office, or while traveling

How does it work?

The Rückenfreund comes pre-inflated and is ready to use.

Simply lie in a comfortable position (refer to the exercise guide) for at least 30 to 60 seconds per exercise. The ergonomic shape, air filling, and high-quality material create gentle, dynamic micro-movements, which are transferred to the body.

These movements stimulate and strengthen deep muscles – a benefit that cannot be achieved with rigid surfaces.

You can adjust the intensity of the stretch using the included pump continuously and individually.

Technical Data

- Dimensions: approx. 30 cm diameter, approx. 10 cm height
Weight: approx. 600 g
Load capacity: up to 300 kg
Material: long-lasting, 100% recyclable plastic
Production: Made in Germany

Care Instructions

- Clean the Rückenfreund with a soft, damp cloth.
Mild, commercially available cleaning agents can be used if needed.
Do not use acidic, solvent-based, or abrasive cleaners.
Store in a clean, dry place at room temperature (storage range: -10 °C to +45 °C).
Avoid direct sunlight and heat exposure.

Important Note

If you have any health issues or experience pain, please consult a doctor or physiotherapist before use.

