



## **Gebrauchs- und Pflegeanleitung TOGU® Pilates Foamroller Premium / TOGU® OS Roller Premium**

### **Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines TOGU® Pilates Foamroller Premium / TOGU® OS Roller Premium**

Mit dem Pilates Foamroller Premium / OS Roller Premium kann bei der Massage mit der Rolle auf einfache und effiziente Art Druck ausgeübt und Muskelverspannungen gelöst werden. Sie können mit dem Körpergewicht den Druck regulieren und nach Bedarf ausgleichen.

**Die Übungen mit Faszienrollen lassen sich in ihrem Schwierigkeitsgrad anpassen und auf persönliche Trainingsanforderungen abstimmen.** Aus einer einfachen Übung wird so im Handumdrehen eine anspruchsvolle Trainingseinheit. Ein Ganzkörpertraining kann dabei helfen:

- das Körperzentrum zu kräftigen
- die Beweglichkeit zu erhöhen
- den Gleichgewichtssinn zu stärken
- ein entspanntes Körpergefühl zu erlangen
- die Rumpfmuskulatur zu stärken
- eine kräftige Arm- und Beinmuskulatur aufzubauen
- die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern

#### **Kleine Gerätekunde:**

Pilates Foamroller Premium / OS Roller Premium  
Maße: 90 x 15 cm / ca. 90 x 15 cm oder ca. 45 x 15 cm  
Gewicht: 670 g / 670 g oder 250 g  
Material: EVA

#### **Pflege:**

Zum Reinigen können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an.





## **Instructions for use and care TOGU® Pilates Foam Roller Premium / TOGU® OS Roller Premium**

### **Congratulations on your purchase of a TOGU® Pilates Foamroller Premium / TOGU® OS Roller Premium**

With the Pilates Foamroller Premium / OS Roller Premium, you can apply pressure and release muscle tension in a simple and efficient way when massaging with the roller. You can regulate the pressure with your body weight and balance it as needed.

**The exercises with fascia rollers can be changed in their degree of difficulty and adapted to personal training requests.** A simple exercise can be turned into a challenging training session in no time at all. A whole-body workout can help:

- Strengthen the centre of the body
- increase flexibility
- strengthen the sense of balance
- to achieve a relaxed body feeling
- Strengthen the core muscles
- build strong arm and leg muscles
- Improve body awareness

#### **A short introduction to the device:**

Pilates Foam Roller Premium / OS Roller Premium

Dimensions: 90 x 15 cm / approx. 90 x 15 cm or approx. 45 x 15 cm

Weight: 670 g / 670 g or 250 g

Material: EVA

#### **Care:**

You can use all mild, common cleaning products and disinfectants for cleaning. Solvent-based, acidic or corrosive cleaners attack the material.

