



Gebrauchs- und Pflegeanleitung

TOGU® Pilates Foamroller Premium / Pilates Halbrolle Premium / TOGU® OS Roller Premium

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines TOGU® Produkts.

Mit dem Pilates Foamroller Premium / Pilates Halbrolle 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 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

Technische Daten:

Pilates Foamroller Premium / Pilates Halbrolle Premium / OS Roller Premium

Belastbarkeit: ca. 150 kg

Material: EVA

Hergestellt in Taiwan

Pflege:

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

Infos und Übungen zum kostenlosen Download auf www.togu.de / Further information on www.togu.de

Service Nr: +49 (0) 8051 9038-0



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

Congratulations on your purchase of a TOGU® product.

With the Pilates Foamroller Premium / Pilates Half Roller 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. 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 / Pilates Half Roller Premium / OS Roller Premium

Load capacity: approx. 150 kg

Material: EVA

Made in Taiwan

Care:

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