

## Gebrauchs- und Pflegeanleitung Bodybone

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihres neuen Bodybone.

**Mit dem Bodybone haben Sie sich für ein TOGU<sup>®</sup> Markenprodukt „made in Germany“ entschieden!**

**Als Sportgerät ist es entsprechend den geltenden EU Regelungen produziert und enthält keine verbotenen Phthalate und keine Schwermetalle.**

Im Liegen massieren lassen! Fühlen Sie Entspannung pur nach einem harten Training oder langen Arbeitstag.

Ein hervorragendes, anatomisch abgestimmtes Trainingsmittel. Kann Verspannungen und Blockaden im gesamten Wirbelsäulenbereich lösen und mobilisieren.

Durch seinen speziell für die Triggerpoint- und Akupunkt-Massage entwickelten Aufsatz an einem Ende kann der Bodybone methodisch in jede Therapie eingebunden werden.

Durch die Größe und Härte des Materials kann der Bodybone gezielt nach Bedarf an den jeweiligen Stellen der Wirbelsäule platziert werden um eine sanfte Dehnung zur Lockerung der angespannten Muskulatur zu erreichen.

Äußerst effektiv im Einsatz zur Massage der oftmals verspannten, lateral verlaufenden Wirbelsäulenmuskulatur, dem LWS-Bereich, sowie allen oberflächlich verlaufenden Muskelgruppen der Extremitäten.

Im Fitnessbereich und Training gut einsetzbar als leichtes Zusatzgewicht für Rücken – und Bauch - Training.

### **Kleine Gerätekunde:**

Der Bodybone ist aus hochwertigem Ruton hergestellt und mit einem Hartplastik-Aufsatz ausgestattet. Die Befüllung besteht aus einer speziellen Sand-Mischung.

Gewicht: ca. 450 g.

Belastbarkeit: ca. 200 kg

### **Temperatur-Beständigkeit:**

Der Bodybone ist UV-beständig und auch bedingt hitzebeständig. Bis 45°C kann der Bodybone problemlos eingesetzt werden. Der Bodybone sollte jedoch nicht bei direkter Sonneneinstrahlung gelagert werden (z.B. Fensterbrett). Das Material wird durch zunehmende Wärme weicher.

Der Bodybone ist auch kältebeständig, jedoch sollte die Lagerungstemperatur nicht unter -10°C liegen. Das Material wird durch zunehmende Kälte fester.

### **Pflege:**

Zum Reinigen des Bodybones können Sie alle milden, handelsüblichen Reinigungs- sowie Desinfektionsmittel verwenden. Lösungsmittelhaltige, säurehaltige oder ätzende Reiniger greifen das Material an. Der Bodybone ist wasserfest.



## Bodybone Usage and Care Instructions

Congratulations on your purchase of the Bodybone.

Having purchased the Bodybone you have chosen a TOGU® branded product which is “Made in Germany”!

It is made in conformity with the applicable EU regulations for sports equipment and is free of banned phthalates and heavy metals.

Lie down and enjoy a massage! Enjoy the feel-good factor of pure relaxation after a heavy training session or a long day at work.

An excellent anatomically optimised training aid for possible release of muscle tension and mobilisation of blockages all along the spinal column.

The Bodybone has an attachment on one end which has been specially developed for trigger point massage and acupunct massage.

The size and hardness of the material allows the Bodybone to be placed where required, targeting the relevant parts of the spinal column and gently stretching the muscles to relax the tension.

Extremely effective in massage where it relaxes the often-tense lateral flexion of the spinal column musculature, the lumbar spine area, and all the superficial flexor muscle groups of the limbs.

Ideal for fitness workouts and training as a light rear weight for ab- and back exercises.

### Apparatus data:

The Bodybone is made of high-quality Ruton and has a rigid plastic attachment. It is filled with a special blend of sands.

Weight: approx. 450 g

Load capacity: approx. 200 kg

### Thermal stability:

The Bodybone is UV-resistant and also heat-resistant to a limited degree. The Bodybone can easily withstand temperatures of up to 45°C. However, the Bodybone should be kept out of direct sunlight (e.g. do not store on window-sill). The material softens as it gets warmer.

The Bodybone is also resistant to cold, but should nevertheless not be stored at temperatures below -10°C. The material hardens as it gets colder.

### Care:

Any mild standard cleaning agents and disinfectants can be used to clean the Bodybone. Solvent-based, acidic or caustic cleaners will damage the material. The Bodybone is waterproof.

