

Trainings Chart

Power and Balance

Start Position

End Position



Power and Balance

Start Position

End Position



Power and Balance

Start Position

End Position



Power and Balance

Start Position

End Position



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



Gesund bewegen – mehr erleben

Entdecke die PAB Ringe (Power and Balance) - ideal für ein gezieltes Balance- und Kräftigungstraining. Die handlichen, rutschfesten Ringe (je Ring ca. 850 g) sind vielseitig einsetzbar, ob im Groupfitness oder zu Hause. Sie intensivieren das Training, kräftigen die Arm- und Oberkörpermuskulatur und verbessern Balance und Stabilität. Ideal für Walking, Running, Koordinations- und Kraftübungen.

Positive Effekte:

- Tiefenmuskulatur & Körperwahrnehmung
- Haltung & Stabilität
- Reaktionsvermögen & Bewegungsabläufe
- Koordination & Gleichgewicht

Move healthy - experience more

Discover the PAB rings (Power and Balance) - ideal for targeted balance and strength training. The handy, non-slip rings (approx. 850 g per ring) can be used in a variety of ways, whether in group fitness or at home. They intensify training, strengthen the arm and upper body muscles and improve balance and stability. Ideal for walking, running, coordination and strength exercises.

Positive effects:

- Deep muscles & body awareness
- Posture & stability
- Reactivity & movement sequences
- Coordination & balance

Griff Variationen / handle variations



körperfern - längerer Hebel / Daumen am Ring

far from the body - longer lever / thumb on the ring



körpfernah - stabiles Handgelenk / ganz umgreifen

close to the body - stable wrist / fully embrace



beidhändig zum Drücken und Ziehen / Daumen auf dem Ring

ambidextrous for pushing and pulling / thumb on the ring



doppeltes Gewicht an einer Hand / ganz umgreifen

double weight on one hand / fully grasped

Gebrauchsanleitung online: www.togu.de

DE Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf www.togu.de bei dem Produkt.

EN The instructions for use (E-IFU) can be found at www.togu.de at the product.

BG Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес www.togu.de в продукта.

CZ Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese www.togu.de.

DK Brugsanvisningen (E-IFU) findes på www.togu.de på produktet.

EE Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil www.togu.de tootest.

EL Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο www.togu.de στο προϊόν.

ES Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en www.togu.de en el producto.

FI Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteen osoitteesta www.togu.de.

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

HR Upute za uporabu (E-IFU) nalaze se na www.togu.de na proizvodu.

HU A használati utasítás (E-IFU) a www.togu.de címen található a termékén.

IE Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag www.togu.de ag an táirge.

IS Notkunarlíðbeiningar (E-IFU) má finna á www.togu.de.



www.togu.de

IT Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo www.togu.de al prodotto.

LT Vartojimo instrukcijos (E-IFU) galima rasti adresu www.togu.de.

LV Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē www.togu.de.

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

NL De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op www.togu.de bij het product.

NO Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på www.togu.de for produktet.

PL Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie www.togu.de.

PT As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em www.togu.de no produto.

RO Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la www.togu.de la produs.

RU Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте www.togu.de.

SE Bruksanvisningen (E-IFU) finns på www.togu.de.

SK Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke www.togu.de.

SI Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na www.togu.de na izdelku.

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

KR 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 www.togu.de 에서 찾을 수 있습니다.

JP 使用説明書 (E-IFU) は、製品の www.togu.de にあります

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