

## Trainings Chart

Venenpumpe aktivieren

Activate vein pump



Gleichgewicht verbessern

Train your balance



Körpermitte stärken

Train your core



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



## Gesund bewegen – mehr erleben

Der Original Senso® Venentrainer steht für ein Extra an Bewegung, um die Durchblutung zu fördern und die Venenpumpe zu aktivieren. Einfach die Füße auf dem individuell einstellbaren und luftgefüllten Trainingsgerät platzieren. Die Anwendung kannst du einfach in deinen Alltag integrieren. Z.B. beim Zähneputzen oder im Sitzen.

Gleichzeitig stärkst du beim Balancieren die Rückenmuskulatur und die Bewegung entlastet deine Bandscheiben. Du trainierst also nicht nur deine Gleichgewichtsfähigkeit, sondern ganz nebenbei und unbewusst auch dein Nervensystem und die tieferliegende Muskulatur.

## Move healthy - experience more

The Original Senso® vein trainer stands for extra movement to promote blood circulation and activate the vein pump. Simply place your feet on the individually adjustable and air-filled training device. You can easily integrate it into your daily routine. For example, while brushing your teeth or sitting.

At the same time, you strengthen your back muscles while balancing and the movement relieves pressure on your intervertebral discs. Train your balance, and unconsciously train your nervous system and deep musculature.

Gebrauchsanleitung online: [www.togu.de](http://www.togu.de)

**DE** Die Gebrauchsanleitung (E-IFU) finden Sie auf [www.togu.de](http://www.togu.de) bei dem Produkt.

**EN** The instructions for use (E-IFU) can be found at [www.togu.de](http://www.togu.de) at the product.

**BG** Инструкциите за употреба (E-IFU) могат да бъдат намерени на адрес [www.togu.de](http://www.togu.de) в продукта.

**CZ** Návod k použití (E-IFU) naleznete na adrese [www.togu.de](http://www.togu.de).

**DK** Brugsanvisningen (E-IFU) findes på [www.togu.de](http://www.togu.de) på produktet.

**EE** Kasutusjuhend (E-IFU) on leitav aadressil [www.togu.de](http://www.togu.de) tootest.

**EL** Οι οδηγίες χρήσης (E-IFU) μπορείτε να βρείτε στο [www.togu.de](http://www.togu.de) στο προϊόν.

**ES** Las instrucciones de uso (E-IFU) se pueden encontrar en [www.togu.de](http://www.togu.de) en el producto.

**FI** Käyttöohjeet (E-IFU) löytyvät tuotteesta osoitteesta [www.togu.de](http://www.togu.de).

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

**HR** Upute za uporabu (E-IFU) Nalaze se na [www.togu.de](http://www.togu.de) na proizvodu.

**HU** A használati utasítás (E-IFU) a [www.togu.de](http://www.togu.de) címen található a termékén.

**IE** Is féidir na treoracha úsáide (E-IFU) a fháil ag [www.togu.de](http://www.togu.de) ag an táirge.

**IS** Notkunarlíðbeiningar (E-IFU) má finna á [www.togu.de](http://www.togu.de).



[www.togu.de](http://www.togu.de)

**IT** Le istruzioni per l'uso (E-IFU) si possono trovare all'indirizzo [www.togu.de](http://www.togu.de) al prodotto.

**LT** Vartojimo instrukcijas (E-IFU) galima rasti adresu [www.togu.de](http://www.togu.de).

**LV** Lietošanas instrukcija (E-IFU) ir atrodama produkta tīmekļa vietnē [www.togu.de](http://www.togu.de).

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

**NL** De gebruiksaanwijzing (E-IFU) is te vinden op [www.togu.de](http://www.togu.de) bij het product.

**NO** Bruksanvisningen (E-IFU) finnes på [www.togu.de](http://www.togu.de) for produktet.

**PL** Instrukcja użycia (E-IFU) znajduje się na stronie [www.togu.de](http://www.togu.de).

**PT** As instruções de utilização (E-IFU) podem ser encontradas em [www.togu.de](http://www.togu.de) no produto.

**RO** Instrucțiunile de utilizare (E-IFU) pot fi găsite la [www.togu.de](http://www.togu.de) la produs.

**RU** Инструкции по использованию (E-IFU) можно найти на сайте [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SE** Bruksanvisningen (E-IFU) finns på [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SK** Návod na použitie (E-IFU) nájdete na internetovej stránke [www.togu.de](http://www.togu.de).

**SI** Navodila za uporabo (E-IFU) najdete na [www.togu.de](http://www.togu.de) na izdelku.

**CN** 使用说明 (E-IFU) 可在以下网站上查到: [www.togu.de](http://www.togu.de).

**KR** 사용 지침 (E-IFU) 은 제품과 함께 [www.togu.de](http://www.togu.de) 에서 찾을 수 있습니다.

**JP** 使用説明書 (E-IFU) は、製品の [www.togu.de](http://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.