

Trainings Chart

Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				
Start Position				
End Position				

Der Aero-Step[®] free lässt sich leicht in den Alltag integrieren und stärkt ganz nebenbei die Tiefenmuskulatur. Ob beim Zähneputzen, Kochen oder Telefonieren - das einfache Stehen auf dem Aero-Step[®] free verbessert die Balance und aktiviert die Muskulatur ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

The Aero-Step[®] free is easy to integrate into everyday life and also strengthens the deep muscles. Whether you're brushing your teeth, cooking or talking on the phone - simply standing on the Aero-Step[®] free improves your balance and activates your muscles without spending any extra time.



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





Gesund bewegen – mehr erleben

Aero-Step® free steht für ein Extra an Bewegung, um gesund zu bleiben oder wieder gesund zu werden. Kurze Bewegungsprogramme, von Sportwissenschaftlern und Medizinern entwickelt, kannst du einfach in deinen Alltag integrieren. Z.B. beim Zähneputzen.

Kräftigungsübungen stärken die Rückenmuskulatur und Bewegung entlastet die Bandscheiben und fördert die Durchblutung. Durch die Anwendung des Aero-Step® free werden die sensomotorischen Trainingsreize noch intensiviert. Du trainierst auf den luftgefüllten und dadurch dynamischen Unterlagen von TOGU also nicht nur deine Gleichgewichtsfähigkeit, sondern ganz nebenbei und unbewusst auch dein Nervensystem und die tieferliegende Muskulatur. Z.B. die Tiefenmuskulatur um die Wirbelsäule, die für die Stabilität und die Beweglichkeit deines Körpers sorgt.

Nutze den Aero-Step® free für das effektive Training deiner Sensorik und Stärkung z.B. deiner Rückenmuskulatur. Das kann sich positiv auswirken auf:

- Tiefenmuskulatur und Körperwahrnehmung
- Körperhaltung und -stabilität
- Reaktionsfähigkeit
- Alltags- und sportmotorische Bewegungsabläufe und -kontrolle
- Koordination und Konzentration
- Gleichgewicht und Wohlbefinden

Move healthy - experience more

Aero-Step® free stands for additional exercise to stay healthy or get healthy again. The short exercise programs developed by doctors and sports scientists can be easily integrated into everyday life. For example, when brushing your teeth.

Strengthening exercises strengthen the back muscles, movement relieves the intervertebral discs and promotes blood circulation. Using the Aero-Step® free intensifies the sensorimotoric training stimuli. The air-filled and therefore dynamic TOGU footplates not only train balance, but also the nervous system and deep muscles. For example, the deep muscles around the spine, which are responsible for the stability and flexibility of the body.

Using the Aero-Step® free effectively trains the sensorimotor system and strengthens the back muscles, for example. This can have a positive effect on

- Deep muscles and body awareness
- Posture and body stability
- Responsiveness
- Sequences and control of everyday and sporting movements
- Coordination and concentration
- Balance and well-being

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 instrukcijas (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) jistghu 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.