

## 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](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 tuotteen 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 instrukcijos (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.