

Powerball® ABS®

TOGU® ABS® træningsbolde er den helt rigtige bold til f.eks. tung fysisk træning, personer med dårlig balance, træning i hjemmet eller ved brug som stol. ABS® funktionen i TOGU® bolden gør, at luften siver langsomt ud af bolden ved en

eventuel punktering, og dermed forebygges en eventuel skade/ulykke. TOGU® med ABS® funktion er garanteret op til 90kg og hele 500kg dynamisk belastning!

**TOGU® Powerball®
ABS® ø45cm Sølv**
Art: 44045

ø45_{cm}

**TOGU® Powerball®
ABS® ø55cm Sølv**
Art: 44055

ø55_{cm}

**TOGU® Powerball®
ABS® ø65cm Sølv**
Art: 44065

ø65_{cm}

**TOGU® Powerball®
ABS® ø75cm Sølv**
Art: 44075

ø75_{cm}



Øvelse - Bækkenvip

Sid med ret ryg på en stor træningsbold med hoftebreddes afstand ml. fødderne. Vip bækkenet ind under dig, så lænderyggen runder. Vip bækkenet tilbage og strit med enden, så der dannes et øget lændesvaj.

Kan varieres, så der også laves vip fra side til side samt cirkler med bækkenet. Vær OBS på at holde overkroppen i ro og kun bevæge lænderyggen.



**TOGU® Powerball®
ABS® ø55cm Rød**
Art: 43055

ø55_{cm}

**TOGU® Powerball®
ABS® ø65cm Grøn**
Art: 43065

ø65_{cm}

**TOGU® Powerball®
ABS® ø75cm Blå**
Art: 43075

ø75_{cm}



TOGU® MyBall

TOGU® MyBall – tidligere kendt som "POWER" bolden er vores mest dynamiske og udfordrende bold at træne på. TOGU® MyBall er det helt rigtige valg til dig, der ønsker en kvalitetsbold, uanset

om det er til individuelt brug eller til holdtræning. TOGU® MyBall er det helt rigtige valg.

**TOGU® MyBall
ø45cm Sølv**
Art: 42045

ø45cm

**TOGU® MyBall
ø55cm Sølv**
Art: 42055

ø55cm

**TOGU® MyBall
ø65cm Sølv**
Art: 42065

ø65cm

**TOGU® MyBall
ø75cm Sølv**
Art: 42075

ø75cm

Øvelse - Diagonalløft

Sid med ret ryg på en stor træningsbold med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft modsatte arm og ben i en diagonalbevægelse uden at miste balancen på bolden. Gentages med modsatte arm/ben.

Den arm, der ikke arbejder, kan placeres på bolden og være med til at holde bolden i ro.



TOGU® Boldpumpe
Art: 966600

**TOGU® MyBall
ø55cm Rød**
Art: 41055

ø55cm

**TOGU® MyBall
ø65cm Grøn**
Art: 41065

ø65cm

**TOGU® MyBall
ø75cm Blå**
Art: 41075

ø75cm



TOGU® Bold tilbehør



**TOGU® Boldholder
Sort**
Art: 930000



**Væggholder til bold
ø55-75cm Grå metal**
Art: 23098



TOGU® Boldpumpe
Art: 966600

**TOGU® bold stabel ring
3 stk.**
Art: 930500

TOGU® Powerball Premium ABS



**TOGU® Powerball
Premium ABS 55cm Sølv**
Art: 400561



**TOGU® Powerball
Premium ABS 65cm Sølv**
Art: 400668

Øvelse - Diagonalløft

Lig på maven ind over en stor træningsbold med vægten ligeligt fordelt på hænder og fødder.

Hold hoftebreddes afstand mellem benene for bedre balance. Løft modsatte arm og modsatte ben til de danner en ret linie. Sænk arm og ben tilbage til udgangsstilling og skift til modsatte arm/ben. Ved nedsat balance kan du nøjes med bare at løfte hånd/fod fri af gulvet uden at strække armen/benet.



TOGU® Theragym ball



**TOGU® Theragym Ball ABS
85cm Blå-lilla**
Art: 400850



**TOGU® Theragym Ball ABS
95cm Ruby-Red**
Art: 400950



**TOGU® Theragym Ball ABS
100cm Ruby-Red**
Art: 401000



**TOGU® Theragym Ball
120cm Orange**
Art: 401200

Redondo® bold

- Den originale!

PROcare har den originale Redondo® bold, som er produceret hos TOGU® i Tyskland. Redondo® bolden er den populære lille bold, der er særdeles velegnet til både individuel og holdtræning. Tåler 130kg dynamisk belastning.

Den originale TOGU® Redondo® bold giver træning til hele kroppen. Redondo® bolden er ikke mindre end genial og hurtig og enkel at anvende alle vegne. Særdeles velegnet til bl.a. holdtræning i gymnastikforeningen.

Redondo® bolden kan anvendes af alle, og de fleste bliver overraskede over de udfordringer, den lille træningsbold giver.



TOGU® Redondo® bold touch 18cm Grå
Art: 493000



TOGU® Redondo® bold touch 22cm Blå
Art: 493100



TOGU® Redondo® bold touch 26cm Rubin-Rød
Art: 493200



TOGU® Redondo Ball 18cm Antrazit
Art: 491300



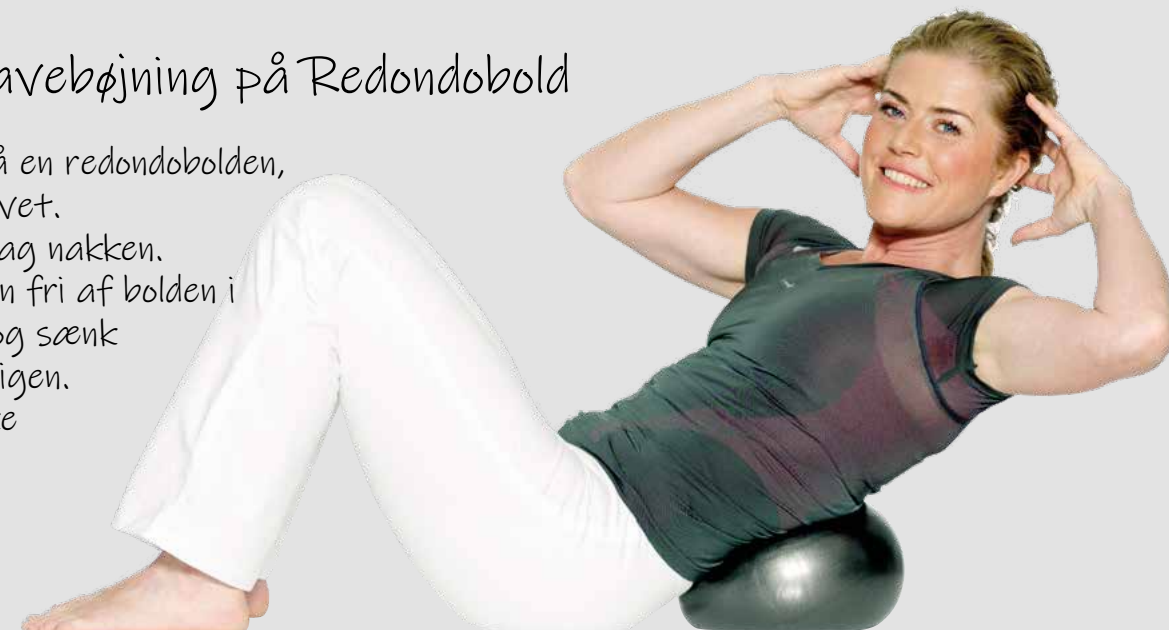
TOGU® Redondo bold 22cm Grøn
Art: 491607



TOGU® Redondo® bold ca. ø22cm Blå
Art: 494002

Øvelse - Mavebøjning på Redondobold

Lig på ryggen på en redondobolden, med benene i gulvet. Armene holdes bag nakken. Løft overkroppen fri af bolden i en mavebøjning og sænk langsom tilbage igen. Undgå at trække med armene.



TOGU® Redondo® Plus bold ca. ø38cm XL Grøn
Art: 491400



TOGU® Redondo® bold ca. ø22cm Antrazit
Art: 494001



TOGU® Redondo® bold ca. ø26cm XL Rubin-Rød
Art: 491100



TOGU® Redondo Ball 22cm actisan
Art: 420478

TOGU® Redondo Ball 38cm actisan Art: 491808



Boldpose til 10 -12 bolde

Art: 3330

Vores boldpose er fremstillet af polyethylen med maskestørrelse 100mm. Posen lukkes med en nylonstrømpe. Brudstyrken er 105 kg pr. tråd. Nettet kan rumme 10-12 Redondo bolde.

- Husk at bestille en pumpe til din bold



TOGU® Boldpumpe

Art: 966600



TOGU® Pilates rulle

Kvalitetsprodukt der tåler at blive brugt

De originale TOGU® Pilates ruller med en diameter på 15cm er lavet af lukket EVA skum, der sikrer en lang holdbarhed.

Er med non-slip overflade og findes i 2 forskellige længder på henholdsvis 45 & 90cm.



TOGU® Pilates rulle

ø15x45cm

Art: 400057

TOGU® Pilates rulle

ø15x90cm Grå

Art: 400067

Øvelse - Rygbøjning

Lig på maven ind over en stor træningsbold med vægten ligeligt fordelt på bold og fødder, armene holdes ned langs siden. Hold hoftebreddes afstand mellem benene for bedre balance. Løft arme og overkrop fri af bolden i en rygbøjning. Hovedet holdes i forlængelse af resten af rygsøjlen hele øvelsen igennem. Spænd let i balder og ben, når overkroppen løftes.



TOGU® Pilates



TOGU® Multirulle
50x15cm Art: 400075



TOGU® Multirulle
50x20cm Art: 400085



TOGU® Multirulle
80x18cm Grå Art: 400011



TOGU® Pilates Circle Ring
ø35cm Art: 493500



TOGU® Massage

- til afslapning og afspænding

Massagebolde løsner effektivt op i dine muskelspændinger og sætter gang i blodomløbet



TOGU® massagebold
Orange ø6cm Art: 462500

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU® massagebold
Gul ø8cm Art: 463000

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU® massagebold
Rød ø9cm Art: 463500

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU® massagebold
Blå ø10cm Art: 464000

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU Actiball Sort
9 cm Art: 465310

- Husk at bestille
en pumpe



TOGU® pumpe
Art: 904400

Øvelse - Katteøvelse - Krum/svaj

Stå på alle fire med hænderne lige under dine skuldre og knæene lige under dine hofter.

Skyd ryggen mod loftet til du ikke kan krumme mere
- lad hovedet hænge mod gulvet.
Sug navlen ind og bevæg ryggen i et kontrolleret svaj den modsatte vej uden at slippe spændingen i maven undervejs.



TOGU® oval massagebold
7x4cm Art: 470700

Tåler maks belastning på 150kg



TOGU® oval massagebold
11x5cm Art: 470800

Tåler maks belastning på 150kg



TOGU® Bantoo Roller
11 x 4,5cm Rød Art: 470690



TOGU® massagebold
Blå ø10cm Art: 464000

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU Actiball Sort
9 cm Art: 465310

- Husk at bestille
en pumpe



TOGU® pumpe
Art: 904400



TOGU® Bodyroll® (2 stk)
13x6cm Blå Art: 460204

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU® Bodyroll® (2 stk)
13x6cm Rød Art: 460200

Med ventil for individuel regulering af luft



TOGU® Bodyroll Senso
(2 stk) 13x6cm Art: 460355

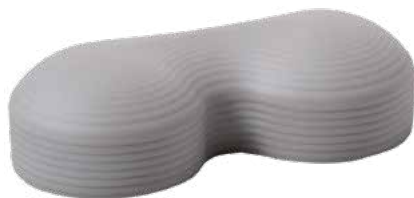
Med ventil for individuel regulering af luft

TOGU® Til nakken

Afslapning og massage



TOGU® Relax-Nex®
23,5x11cm **Rød**
Art: 400502



TOGU® Relax-Nex®
23,5x11cm **Grå**
Art: 400471



TOGU® Happyback® Relax-Nex® 23,5x11cm **Blå**
Art: 400504



TOGU® Relax-Nex®
23,5x11cm **Lilla**
Art: 400478



TOGU® Massage-Nex®
20x10,5cm **Lilla**
Art: 400490



TOGU® Relax-nex® Thermo 23,5x11cm **Rød**
Art: 400630

Øvelse rygbøjning – Variant 1

Lig på maven med armene ned langs siden. Løft arme og overkrop fri af gulvet i en rygbøjning. Hovedet holdes i forlængelse af resten af rygsøjlen hele øvelsen igennem. Spænd let i balder og ben, når overkroppen løftes.



TOGU® Aero-Step®



TOGU® Aero-Step XL
51x37x8cm Art: 400511 (Grå)



TOGU® Aero-Step® XL functional Sort Art: 400595



TOGU® Aero-Step® Pro
Art: 400545 (Sort)

Art: 400541 (Grå)

TOGU® Aero-Step® XL er redskabet til dig, der søger udfordring til balance samt koordinations træning. Med mere end 1000 sensomotoriske knopper, samt det unikke 2-kammer luftsystem, hvor du selv kan regulere hårdheden med medfølgende pumpe.

Mål: 51x37x8cm - Max belastning: 200kg

TOGU Aero-Step XL Functional med en behaglig mønstret overflade for maksimal komfort ved brug. 2-kammer luftsystemet, hvor du selv kan regulere luftmængden med den medfølgende pumpe, sikrer, at du individuelt kan tilpasse udfordringen til dine behov. Aero-Step er et fantastisk redskab til alt lige fra rehabilitering til hård fysisk træning, hvor der er fokus på balance og koordination.

Mål: 51x37x8cm - Max belastning: 200kg

Vores nye Aero-Step Pro er mere dynamisk, større og mere udfordrende, og så kan begge sider benyttes 2-i-1, og ikke mindst er den let at opbevare. Dens 2-kammer luftsystem, hvor du selv kan regulere luftmængden, gør, at du kan graduere sværheden. Med mere end 1000 små sensomotoriske knopper for massage og øget blodcirkulation.

Mål: 52x40x8,5cm - Max belastning: 200kg

TOGU® Balanza® er en serie af funktionelle nytænkende træningsprodukter, hvor man har kombineret en birkefinertræplade med

en luftfyldt bold, som du selv kan regulere luftmængden i ved hjælp af den medfølgende pumpe.

TOGU® Balanza® findes i 4 forskellige varianter, hver med deres helt egne udfordringer!



TOGU® Balanza® Freeride Art: 440410



TOGU® Posturedo® 67x72x13cm Art: 440440



TOGU® Balanza® Physiowippe Art: 440430



TOGU® Balanza® Ballstep® 89x43x14cm Art: 440420



TOGU® Balanza® Ballstep® Group ca. 89x43x14cm Art: 440490



TOGU® Balanza® Ballstep® XXL ca. 180x60x15cm Art: 440421



TOGU® Bike Balance Board Easy 60x48x17cm Art: 440540



TOGU® Bike Balance Board Pro 86x57x28cm Art: 440530



TOGU® Bike Balance Board Classic 86x57x28cm Art: 440510

SÆT PRIS

TOGU® Air Parcours Small Art: 805009



HUSK at købe en pumpe Art: 904400



SÆT PRIS

TOGU® Air Parcours Large Art: 805010



Siddekile voksen

TOGU® Dynair® siddekiler

TOGU Dynair siddekile er den populære siddekile, der er fyldt med luft. TOGU Dynair siddekile er det ergonomiske valg til arbejdspladsen eller dig, der arbejder hjemmefra og ønsker at opgradere din stol. Dynair siddekile med ergonomisk korrekt udformning giver den "levende" effekt, som du kender fra bl.a. den store træningsbold.

TOGU Dynair siddekile er praktisk og enkel at benytte. TOGU Dynair siddekile anbringes på din nuværende stol, hvorved den straks stimulerer til korrekt siddestilling og hele tiden skaber aktivitet omkring musklerne ved rygsøjlen. TOGU Dynair siddekile er lavet af phthalatfri Ruten gummi med luftfyldt rum inde i. Begge sider kan benyttes til at sidde på.

Den ene side har små massageknopper, og den anden er plan. Til alle Dynair siddekiler medfølger der en lille pumpe, som du kan bruge til let at justere mængden af luft i puden.

Den kan vaskes og er dermed yderst hygiejnisk.



TOGU® Dynair® Premium siddekile ø40cm Sort
Art: 400345

Den ene side har små massageknopper, og den anden er plan. Pumpe medfølger

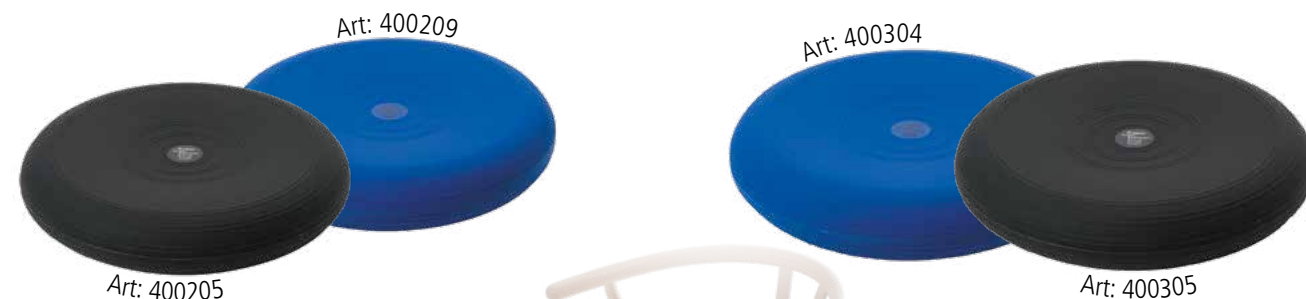
TOGU® siddekilebetræk
Art: 930700

Udført i åndbart materiale for maksimal komfort ved brug



Siddepude voksen

TOGU® Dynair® siddepuder findes i flere varianter



TOGU® Dynair® Siddepude ø33cm Sort eller Blå

TOGU Dynair siddepude er "plan" på begge sider

TOGU® Dynair® Siddepude ø36cm Sort eller Blå

TOGU Dynair siddepude er "plan" på begge sider



TOGU® Dynair® Senso® Siddepude ø33cm Sort eller Blå

TOGU Dynair Senso siddepude har de populære små massageknopper på den ene side

TOGU® Dynair® Senso® Siddepude ø36cm Sort eller Blå

TOGU Dynair Senso siddepude har de populære små massageknopper på den ene side



TOGU® Siddepudebetræk ø33cm Sort Art: 930300

ø36cm Sort Art: 930360

Siddekile børn

- Giver den bedste siddekomfort til dit barn

TOGU® Dynair siddekile er det ergonomiske valg til barnet i skolen og i hjemmet.

TOGU Dynair siddekile med ergonomisk korrekt udformning giver den "levende" effekt, som du kender fra bl.a. den store træningsbold. TOGU Dynair siddekile er praktisk at benytte i skolen, børnehaven og

i hjemmet. Dynair siddekile anbringes på barnets stol, hvorved den straks stimulerer til korrekt siddestilling og hele tiden skaber aktivitet omkring musklerne ved rygsøjlen.

TOGU Dynair siddekile er lavet af Ruton gummi med luftfyldt rum indeni. Begge sider kan benyttes til at sidde på.

Den ene side har små massageknopper, og den anden er plan. Til alle Dynair siddekiler medfølger en lille pumpe, som du kan bruge til let at justere mængden af luft i kilen.

Den kan vaskes og er dermed yderst hygiejnisk i brug.

TOGU® Dynair® siddekile børn 33x36cm Turkis
Art: 400148

TOGU® Dynair® siddekile børn 33x36cm Rød
Art: 400142

TOGU® Dynair® siddekile børn 33x36cm Blå
Art: 400144

TOGU® Dynair® siddekile børn 33x36cm Grøn
Art: 400146

- Siddekilen til børn er "plan" på den ene side og har massageknopper på den anden side!



Strækøvelse - Bagudbøjet stræk - stræk af forside

Lig på maven med underarmene hvilende i underlaget. Stræk overkroppen fri af gulvet, men behold vægten på underarmene. Ved god bevægelighed kan du strække armene helt ud, så du har vægten på hænderne. Hold stillingen i min. 30 sek.



Siddepude børn

Perfekt til balance og koordinationstræning



TOGU® Dynair® siddepude Børn ø30cm Rød
Art: 400172



TOGU® Dynair® siddepude Børn ø30cm Blå
Art: 400175

TOGU® pumpe til siddepuder
Art: 904400





TOGU® Anti-Stress Bold
6,5cm **Rød** Art: 464102



TOGU® Anti-Stress Bold
6,5cm **Antrazit** Art: 464105



TOGU® Anti-Stress Bold
6,5cm **Blå** Art: 464104



TOGU® Dynair® Comfort
Siddekile ca. 40cm
Antrazit Art: 400725



TOGU® Airgo® Sit Ring
ca. 46x42,5x8cm **Sort**
Art: 400645



TOGU® Airgo® Sit Ring
ca. 46x42,5x8cm **Sort**
Med betræk Art: 400648



TOGU® Dynair® Cardio
siddepude ca. 36cm **Sort**
Art: 400395



TOGU® Airgo® Active
rygpude **Comfort**
ca. 40x29cm Art: 510100



TOGU® Airgo® Active
rygpude ca. 40x29cm
Art: 510000