

TOGU:

Functional Training mit TOGU – aktiv, gesund und leistungsstark

Trainieren wie die Profis: Längst hat beim Fitness-training ein Umdenken stattgefunden. Statt Maschinen steht der eigene Körper im Vordergrund.

Functional Training“ heißt die Lösung, Gelenk- und Rücken schonend mehr Fitness, Kraft und Ausdauer zu bekommen. Nicht zuletzt die deutsche Fußball-Nationalmannschaft, die sich auf die WM 2006 mit „Functional Training“ vorbereitete, machte Amateur- wie Spitzensportler auf diesen neuen Trend aufmerksam. Dabei bringt Functional Training nicht nur Profisportler weiter nach vorne, auch für den Anfänger-, Reha- und ambitionierten Breitensportler ist die Methode geeignet. Statt einzelner Muskeln werden Bewegungsabläufe trainiert und so ganze Muskelketten, Bänder und Gelenke aufeinander abgestimmt und gestärkt. Viele der Übungen kommen letztlich aus der Physiotherapie. Zur Umsetzung der Übungen werden neben dem Eigengewicht des Körpers auch luftgefüllte Geräte wie beispielsweise das Dynair® Senso® Ballkissen von TOGU zur Stärkung der Rumpfmuskulatur oder die Powerball ABS-Serie des Unternehmens eingesetzt. Zwar kennen viele Menschen die großen Bälle als Rücken entlastende Sitzhilfe, wissen aber kaum, dass sie sich auch als ideales Trainingsgerät für Bauch- und Rückenübungen eignen. Dabei garantiert* das patentierte ABS-System absolute Sicherheit: Die Technologie des Anti-Burst-Systems verhindert ein Platzen des Balles auch bei einer eventuellen Beschädigung des Balles während des Trainings.



Deswegen setzen auch Spitzensportler und Trainer auf die ohne Nähte und Klebstoff aus einem Stück gefertigten Produkte von TOGU. „Beim Training mit Höchstleistungssportlern zählt maximaler Effekt genauso wie größtmögliche Sicherheit. Beides bietet die Powerball® ABS® Serie von TOGU durch ihre Materialbeschaffenheit. Egal ob beim Koordinations- und Stabilisationstraining oder beim Training mit Zusatzgewichten – die Powerbälle von TOGU sind für mich die besten und sichersten Fitnessbälle“, erklärt Physiotherapeut und DFB-Fitnesscoach (seit 2004), Oliver Schmidlein.

Für Alex Kupprion, Boardercrossfahrer der deutschen Snowboard-Nationalmannschaft, haben die TOGU Geräte eindeutige Vorteile: „Da ich sehr viel auf Reisen bin und keine sperrigen Trainingsgeräte mitnehmen kann, bieten sich die TOGU-Produkte ideal an, um auch ohne Fitness-Studio effektiv trainieren zu können. Außerdem ist das Training mit dem Powerball® ABS® sehr effektiv und durch die ABS® Funktion für Übungen im Stand absolut sicher.“