TOGU®

Deine Marke für Gesundheit und Fitness

Gesund Sitzen - *Healthy Sitting*

QUALITY
Made in Germany

Wie lange sitzen Sie täglich?

Unsere Vorfahren waren die meiste Zeit des Tages „auf den Beinen". Wir dagegen sitzen heute durchschnittlich ca. 80% unserer „wachen" Zeit. Aus evolutionstechnischer Sicht hat sich eines jedoch nicht verändert: Die natürliche Form unseres Rückens und der Wirbelsäule ist nicht für das Sitzen gemacht, sondern auf das Gehen ausgerichtet.

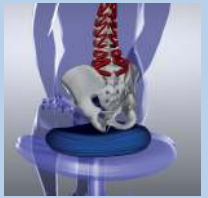
Abb. Diagramm Zeitvergleich-Sitzen-Gehen

Was bedeutet das für Sie?

Das lange Sitzen und die dadurch bedingte starre Haltung und mangelnde Bewegung sind verantwortlich für viele moderne Zivilisationskrankheiten. Rückenschmerzen sind bei indigenen Naturvölkern zum Beispiel völlig unbekannt.

Prinzipiell ist jeder von uns in der Lage länger anhaltend zu gehen und damit etwas Gutes für seinen Körper und insbesondere seinen Rücken zu tun.

Was passiert beim Gehen?



Bei jedem Schritt, den Sie machen, wird die Wirbelsäule und die sie umspannende Muskulatur automatisch in Rotation gebracht. Man bezeichnet diesen Effekt auch als Spiralbewegung der Wirbelsäule beim Gehen.

Damit die Wirbelsäule intakt bleibt, benötigt Sie eine trainierte autochthone Muskulatur. Diese tiefer- und direkt an der Wirbelsäule liegenden Muskeln stabilisieren den Rücken und halten ihn gleichzeitig beweglich. Wird diese Muskulatur durch Nicht-Benutzen (z.B. zu viel Sitzen) geschwächt, treten die Konsequenzen häufig in Form von Rückenproblemen auf. Nach längerer Zeit der Nicht-Benutzung ist die stabilisierende Schutzfunktion der autochthonen Muskulatur nicht mehr gegeben, d.h. die äußere oberflächliche Muskulatur übernimmt diese Funktion und es kommt zu den als Symptom bekannten Rückenschmerzen durch Verspannung.

Wie kann man Rückenschmerzen vermeiden?

Option 1: ca. drei bis fünf Stunden tägliches Gehen

Option 2: Bei dem Zustand ansetzen, den Sie tagtäglich einnehmen: dem Sitzen. Aktiv-dynamisches Sitzen statt passiv-starres Sitzen.

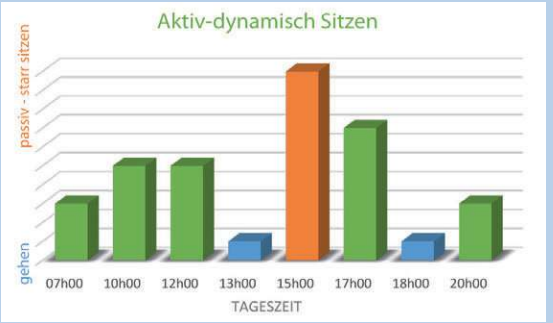


Abb. Reduktion des passiv-starren Sitzens durch aktiv-dynamisches Sitzen

Was passiert während des aktiv-dynamischen Sitzens?

Durch die ständigen Ausgleichsbewegungen während des aktiv-dynamischen Sitzens wird die Bewegung der Wirbelsäule während des Gehens im Sitzen quasi simuliert.

Dadurch ergeben sich folgende positive Auswirkungen auf Ihre Gesundheit:

- Training der autochthonen, stabilisierenden Rückenmuskulatur und Abbau von Spannungsschmerzen
- Eine generelle Stabilisierung der Wirbelsäule an der Basis
- Flexiblere Bandscheiben durch bessere Versorgung mit Nährstoffen
- Entlastung der inneren Organe
- Die verbesserte Blutzirkulation regt auch Hirnstoffwechselprozesse an, wodurch Konzentration und Aufmerksamkeit gesteigert werden.

Unsere Empfehlungen für einen gesunden starken Rücken durch aktiv-dynamisches Sitzen

Tipp 1:

Die Anwendungszeiten langsam steigern. Beginnen Sie mit geringer Anwendungszeit Ihres luftgefüllten TOGU Sitzkissens. Ihr Körper muss sich erst wieder an die Bewegung gewöhnen.

Tipp 2:

Die TOGU Produkte für gesundes Sitzen sind auch geeignet für einfache und effektive Gleichgewichts- und Fitnessübungen. Probieren Sie es aus! Übungsideen finden Sie auf den beiliegenden Übungspostern und www.togu.de

Tipp 3:

Achten Sie auf Produkte mit der original Senso® Oberfläche: so trainieren Sie zusätzlich Ihre Wahrnehmung und Sensomotorik und profitieren von dem extra Belüftungseffekt.

Vertrauen Sie uns - dem Erfinder des Original Ballkissen® – TOGU –

Qualitätsprodukte hergestellt in Deutschland seit 1956

How long do you sit every day?

Our ancestors were most of the day „on their feet". Nowadays we spend on average about 80% of our waking hours sitting. From a perspective of evolutionary theory one fact has not changed: The natural shape of our back and spine is not made for sitting, but for walking around.

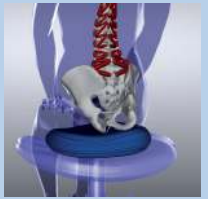
Chart 1: comparison based on duration

What does this mean for you?

Sitting for long periods and the resulting rigid posture as well as the lack of movement are responsible for many civilization diseases. Back pain is completely unknown to indigenous peoples, for example.

Basically we all are able to walk and therefore able to do something good for our health and especially for our back.

What happens to your spine during walking?



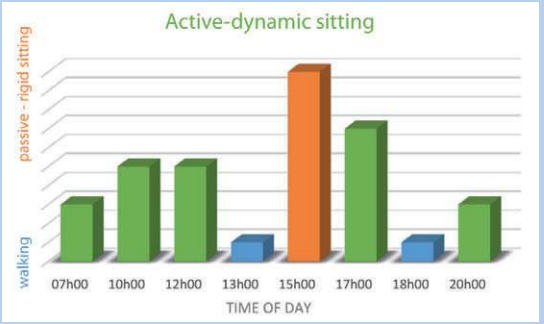
At every step you make, the spine and the surrounding muscles are automatically brought into rotation. This effect is referred to as spiral movement of the spine during walking.

In order to keep the spine intact, trained autochthonous muscles are required. These deeper-lying muscles around the spine stabilize your body and keep it at the same time flexible. If these muscles are weakened by non-use (e.g., too much rigid sitting), the consequences often occur in terms of back problems. After a long period of non-use, the stabilizing protective function of the autochthonous muscles does no longer exist. The superficial muscles have to take over this function which will eventually result in back pain due to muscle strains.

How to prevent from backpain?

Option 1: *About three to five hours of walking daily*

Option 2: *Action on what you do every day: sitting. Active-dynamic instead of passive-rigid sitting.*



Reduce time of passive-rigid sitting and increase active-dynamic sitting

What happens during active-dynamic sitting?

Constant compensating movements create an interaction of relaxation and exertion of the muscle groups in the back. The movement of the spine during walking is like simulated by active-dynamic sitting.

Your benefit and positive effects on your health:

- *Training of the autochthonous, stabilising back muscles and reduction of back pain due to muscle strains*
- *A general stabilisation of the spine at the base*
- *More flexible intervertebral discs through better supply of nutrients*
- *Relief of the internal organs*
- *Improved blood circulation also stimulates the cerebral metabolism processes which translates into increased concentration and perception*

Our recommendations for a healthy strong back

Tip 1:

Increase the application times slowly. Start with less application time of your air-filled TOGU seat cushion. Your body needs to get used to the movement again.

Tip 2:

The TOGU products for healthy sitting can be perfectly used for simple and effective balance and fitness exercises. Just try it! Exercise instructions can be found on the accompanying exercise poster and www.togu.de

Tip 3:

Watch for our products with the original knobbed Senso® surface: you additionaly train your perception and sensorimotor functions and benefit from the extra-ventilation effect.

Trust in us – inventor of the original Ballkissen® - TOGU - made in Germany since 1956

Dynair® Ballkissen®– das Original

Unser Klassiker vom Erfinder des Ballkissen:
Die luftgefüllte, platzsparende Alternative zum großen Ball.

Verschiedene Modelle und Größen erhältlich:
- Als Senso® Version auf einer Seite mit Noppenstruktur für einen angenehmen Massageeffekt und ideale Belüftung während des Sitzens
- Als Plus Version mit noch größerem Durchmesser bis 300kg belastbar
- Als Kids Version perfekt für mehr Konzentration und Aufmerksamkeit durch bewegtes Sitzen in der Schule

Anwendung:
Auf Grund der runden Form sehr vielseitig für sowohl aktiv-dynamisches Sitzen als auch spezifisches Gleichgewichts- und Koordinationstraining und in der Therapie einsetzbar.

Dynair® Ballkissen® - the Original

Made in Germany by the inventor of the ball cushion.
An air-filled, space saving, backfriendly tool for dynamic sitting and training.

Different models and sizes available:
- *As Senso® version one side with knobbed surface for a smooth massage effect and ideal ventilation whilst sitting*
- *As Plus version with 39cm diameter even larger and loadable up to 300kg*
- *As Kids version perfect for more concentration and attention in school due to dynamic sitting*

***Application**:*
Because of the round shape it is the most universal device as seat cushion as well as a dynamic training and therapy tool to improve balance, coordination and strength at every level.

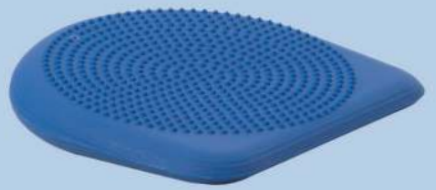
Geprüft und empfohlen vom Forum: Gesunder Rücken - besser leben e.V. und dem Bundesverband der deutschen Rückenschulen (BdR) e.V. Weitere Infos bei: AGR e.V., Pf. 103, 27443 Selsingen, Tel. 04284/926990, www.agr-ev.de

Dynair® Keil- Ballkissen®

Das ideale Sitzkissen für's Büro und im Alltag zu Hause. Gibt ein stabiles Sitzgefühl mit Balance-Effekt. Die Keilform führt durch Beckenkippung zu einer aufrechteren Haltung und entspannt dadurch die Arm- und Schulterpartie. Das ergonomisch geformte und anpassungsfähige Luftkissen ist in verschiedenen Modellen und Größen erhältlich.

- Als Comfort Version aus weicherem Material und mit der neuen effektiven Entlastungszone für extra lange Sitzperioden
- Als Premium Version – mit stabilen Material für extra hohe Beanspruchungen
- Als Plus Version mit noch größerem Durchmesser bis 300kg belastbar
- Als Kids Version perfekt für mehr Konzentration und Aufmerksamkeit durch bewegtes Sitzen in der Schule

Anwendung: Wegen der perfekten Kombination aus „Ballkissen" und Keilkissen in einem Produkt ist das Gerät weniger dynamisch als die runde Version und dadurch ideal für aktiv-dynamisches Sitzen vor allem bei längeren Sitzperioden, z.B. im Büro, in Konferenz- und Meetingräumen oder in der Schule.



Dynair® Wedge-Ballkissen®

The ideal seat cushion for office workers and for sitting at home. Comfortable and dynamic sitting with balance effect. The wedge form allows a pelvic tilt and a more upright posture. This leads also to a relaxed upper body. The ergonomically shaped adjustable air cushion is available in different models and sizes:

- *As Comfort version made of softer foamed material with a new integrated relief zone for extra long periods of sitting*
- *As Premium version – with stable material for heavy duty*
- *As Plus version with larger diameter loadable up to 300kg*
- *As Kids version perfect for more concentration and attention in school due to dynamic sitting*

***Application**: Because of the ideal combination of a ball cushion and a wedge cushion it is less dynamic than a round Dynair and therefore perfect for active sitting, mostly for long periods seated, e.g. in the office, in conference and meeting rooms or in school.*

Airgo® Sitz- und Rückenkissen

Die gesunde Lösung bei Rückenproblemen bei noch längerem Sitzen. Durch die spezielle Form sind die Airgo Kissen weniger dynamisch als die Dynair Ballkissen. Daher sind sie ideal für sehr lange Sitzphasen, z.B. bei langen Autofahrten. Die anatomisch angepasste Form ermöglicht optimale Druckverteilung. Die Bewegung passiert ganz nebenbei und lenkt nicht ab. Genau wie beim Dynair Ballkissen wird die Muskulatur an der Wirbelsäule durch die ständigen kleinen Ausgleichsbewegungen aktiviert. Aus starrem Sitzen wird aktives, dynamisches Sitzen. So bleiben sie immer in Bewegung und kommen beschwerdefrei an Ihr Ziel. Die Airgo Kissen gibt es mit dem abnehmbaren Klima-Comfort Bezug, der für ein angenehmes Sitzgefühl und gute Belüftung sorgt.

- Platzsparend durch geringe Höhe, leicht und faltbar
- Extra Entlastung des Beckenbodens
- Leichte Keilform für ideale Sitzposition

Anwendung: im Büro und auf Reisen

Airgo® Seat and Back cushion

The healthy solution for back problems when seated for longer period of time. Airgo is less dynamic than the Dynair Ballkissen products due to its especially anatomically designed shape. So they are perfect for long trips or a long office day. Airgo takes the load off the pelvis and relieve the prostate also. The training happens while sitting on the Airgo in your car or office chair without distracting from your attention to work or traffic. Small delicate movements keep the spine in motion. So you change rigid sitting to active and dynamic sitting. You keep moving constantly and you reach your destination comfortably.
Airgo cushion are available as Comfort version with a climate control cover.

- *Space saving by minimized height, light weight and foldable*
- *Relieving of the pelvic floor*
- *Slight wedge shape*

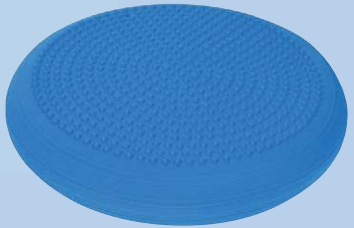
Application: in the office and on a trip

Dynair® Cardo Ballkissen®

Das Cardo ist ähnlich dem Dynair Ballkissen. Durch die quadratische Form ist es weniger dynamisch und somit speziell für Anfänger und Senioren, sowie nach Operationen in der Rehabilitation geeignet. Es wird für aktiv-dynamisches Sitzen ebenso wie für spezifisches Gleichgewichts- und Koordinationstraining und in der Therapie eingesetzt.

Dynair® Cardo Ballkissen®

The Cardo is similar to the original Dynair Ballkissen. Because of the quadratic shape it is less dynamic and therefore perfect to use for beginners and elderly, and after surgery in rehabilitation. It is usable as seat cushion as well as a dynamic training and therapy tool to improve balance, coordination and specific strength.



happyback® Ballkissen® - Sitz Dich fit

Das happyback ist für gleichzeitig komfortables und sehr dynamisches Sitzen konzipiert. Das angenehm weiche geschäumte Material sorgt für beides. Durch den innovativen Satteleffekt passt sich das Ballkissen zusätzlich noch individuell an die persönliche Körperform an und optimiert den positiven Effekt des bewegten Sitzens.

happyback® Ballkissen® - Sit yourself fit

The happyback is designed for comfortable and dynamic sitting at the same time. The especially soft and durable material guarantuees both. Through the innovative saddle effect, the cushion adapts individually to the personal body shape and optimizes the positive effects of active sitting.

Cardo® Ballkissen® / happyback® Ballkissen

Bewegtes Sitzen auf dem großen Ball – Eine Geschichte

In den 60er Jahren entwickelten die Gebrüder Obermaier Toni und Gust einen der ersten Hüpfbälle für Kinder, einen großen und stark federnden Kunststoffball mit den praktischen Haltegriffen. Fast jeder kennt ihn aus seiner Kindheit: Springen, toben und viele lustige Erfahrungen. Aus diesem Spielzeug machten einige Physiotherapeuten in den Folgejahren durch eine einfache, aber bedeutende Veränderung ein Trainings- und Therapiegerät: sie besorgten sich Hüpfbälle und entfernten die für ihre Zwecke lästigen Haltegriffe: der große Ball für die therapeutische Arbeit und das sensomotorische Training war geboren. Abgesehen von diesem spezifischen Einsatz wurde der große Gymnastikball oder Physioball, wie er auch genannt wird, schnell auch als Stuhlersatz und Sitzunterlage angewendet. Kaum ein Haushalt, in dem der Sitzball nicht Teil der Wohnungseinrichtung wurde. TOGU hat diese Entwicklung maßgeblich vorangetrieben und mit der Einführung des ersten garantiert platzsicheren Balles, dem Powerball® ABS®, einen Meilenstein gesetzt: Herkömmliche Gymnastikbälle können bei einer Beschädigung während der Benutzung schlagartig platzen. Das stellt für den Anwender, egal ob er „nur" darauf sitzen will oder Übungen auf dem Ball durchführt, ein enormes Verletzungsrisiko dar. Toni Obermaier hatte die Idee, dieses Sicherheitsrisiko auszuschalten. Ihm war klar, dass ein neuartiges Material oder Herstellungsverfahren nötig war, um gefährliche Unfälle in Zukunft zu vermeiden. So entstand das patentierte ABS® Anti-Burst-System (Pat.Nr.4434889.4,U.S.Pat. Nr.5766707) made in Germany in Prien am Chiemsee. Die platzsicheren Original ABS® Bälle aus dem Hause TOGU sind seit dieser Zeit die erste Wahl, wenn es um das Thema Sicherheit beim Sitzen und Trainieren auf großen Bällen geht.

Active sitting on the big ball – a history

In the '60s, the Obermaier brothers Toni and Gust developed one of the first space hoppers for children, a large and very bouncy plastic ball with practical handles. Almost everyone knows them from their childhood: jumping, romping and lots of fun. In the following years, several physiotherapists converted this toy into a training and therapy tool with one simple but important modification: They got space hoppers and removed the handles, which were unnecessary for their purposes. The large ball for therapeutic and sensorimotor training was born. It was not long before the large gym or physio ball, as it may be called, was also utilized as a chair replacement and seat base. You could hardly find any household where the sitting ball wasn't part of the furniture. TOGU significantly promoted this development and set a milestone with the first guaranteed burst-proof ball, the Powerball® ABS®: standard gym balls can suddenly burst under strain in case of damage to the material. This represents enormous risk of injury for the user, irrespective of whether they are „only" sitting on the ball or using it for exercises. Toni Obermaier came up with the idea to eliminate the safety risk. It became clear to him that a new kind of material or production process was needed to prevent dangerous accidents. That is when the patented Anti-Burst System (ABS) (Pat.No. 4434889.4, U.S.Pat.No. 5766707) was created in Germany in Prien, near Lake Chiemsee. The burst-proof original ABS® balls from TOGU have since then been the first choice in terms of safety when sitting or training on large gym balls.

Sicher sitzen und trainieren. ***Safe sitting and training.***

Alle Modelle und Farben auf: */ All models and colours on:* www.togu.de

Wir übernehmen Verantwortung – für Mensch und Umwelt

Seit 1956 stellen wir für Sie in Prien am Chiemsee Spielbälle und luftgefüllte Trainings- und Therapiegeräte her. Wir – das ist das Familienunternehmen TOGU mit seinem Team bestehend aus mehr als 100 Mitarbeitern. Nur vor Ort können wir schnell auf Ihre Wünsche reagieren, eine hohe Produktqualität gewährleisten und dabei innovativ bleiben. Denn bei uns wird alles am Entwicklungsstandort realisiert, und dadurch entfallen lange Transportwege. Sogar ein Großteil der Maschinen, die auf dem 16.000 Quadratmeter umfassenden Werksgelände eingesetzt werden, wird intern entworfen und in der Region hergestellt.
Die bewusste Entscheidung für den Standort Deutschland erlaubt es uns, die hohen Umweltstandards einzuhalten. So sind alle in den Produkten eingesetzten Werk- und Kunststoffe wiederverwertbar und erfüllen die höchsten Qualitätsansprüche. Damit können wir Ihnen verlässliche und dauerhafte Produktsicherheit garantieren. Die hohe Qualität und Langlebigkeit der Geräte schont natürliche Ressourcen und spart Energie.
Setzen Sie wie viele Kunden weltweit auf die langjährige Erfahrung und Qualität von TOGU®. Es geht um Ihr eigenes Wohlbefinden, aber auch um das Ihrer Familie. Wir von TOGU® kümmern uns: wir arbeiten mit renommierten Wissenschaftlern und Medizinern zusammen und entwickeln so für Sie ein umfassendes Sortiment an Gesundheitsprodukten für mehr Bewegung, das Ihnen und Ihrer Familie in den unterschiedlichsten Lebensbereichen zur Verfügung steht.
Wenn Sie mehr über TOGU® wissen wollen, besuchen Sie uns einfach im Internet auf www.togu.de – neben dem vollständigen TOGU® Sortiment erhalten Sie hier wertvolle Tipps von unseren Experten zum Thema Gesundheit und Bewegung.

We accept responsibility – for people and the environment

We have been manufacturing play balls and air-filled training and therapy tools for you in Prien near Lake Chiemsee since 1956. We – that is the family company TOGU with a team of more than 100 employees. The only way for us to respond to your wishes quickly, while maintaining excellent product quality and promoting innovations, is for us to keep our manufacturing processes local. All our new ideas become reality right here where they are developed, which means long transport routes are avoided. But that is not all: The majority of the production machinery used at the 16,000 square metre facility is designed in-house and built in the region. The conscious decision in favour of remaining an exclusively Germany-based company allows us to comply with high environmental standards. All materials and plastics used in the manufacture of TOGU products are recyclable and meet the highest quality requirements. This means we can guarantee you reliable and durable product safety. The excellent quality of the products and their resulting longevity help conserve natural resources and reduce the company's power demand.

Join our many customers around the world, and rely on the extensive experience and quality of TOGU®. It is a matter of your own well-being but also that of your family. We at TOGU® care: We work with renowned scientists and doctors to develop a comprehensive range of health products that promote activity for you and your family in the most diverse areas of life.
If you would like to learn more about TOGU®, visit us online at www.togu.de – In addition to the complete TOGU® range, you also get valuable tips on health and an active lifestyle from our experts.

TOGU®, Bachham – Prien am Chiemsee, Bayern

seit 1956 / *since 1956*

QUALITY
Made in Germany

www.togu.de

Ihr Fachhändler:

© **TOGU® GmbH** • Atzinger Str. 1 • D-83209 Prien - Bachham
e-mail: info@togu.de • www.togu.de
Registergericht Traunstein | HRB 23064 | Ust-IdNr. DE291838301

www.facebook.com/togu.de