

meu  
ERGONOMICS  
ROLLover

Trainingsanleitung  
training instruction

**Darauf sollten Sie beim Training achten**

- langsame, kontrollierte Bewegungen, saubere Bewegungskontrolle
- bei Schmerzen Intensität deutlich senken oder abbrechen
- sich nicht überfordern, auf den eigenen Körper hören
- regelmäßiges Training, 1-2 x die Woche, jeweils 5-8 Wiederholungen
- wenn Sie unsicher bezüglich des Trainings und des Umfangs sind, halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Therapeuten

**When exercising, pay attention to**

- slow, controlled motions and clean movement execution
- in case of pain, clearly reduce intensity or abort
- do not overexert yourself, listen to your body
- regular training, 1-2x per week each with 5-8 repetitions
- if you are unsure about the training and the volume, speak to your physician or therapist



Die Übungsabläufe sind am Trainingscenter und bei der Wand- oder Türmontage identisch.  
The shown exercises can identically be carried out at the ROLLover wall / door mountings.