

mey
 ERGONOMICS
 switchROLL

Trainingsanleitung
 training instruction

- Darauf sollten Sie beim Training achten**
- langsame, kontrollierte Bewegungen, saubere Bewegungskführung
 - 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



meu
ERGONOMICS
ROLLover

Trainingsanleitung
training instruction



Darauf sollten Sie beim Training achten

- langsame, kontrollierte Bewegungen, saubere Bewegungsausführung
- 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.