

WAS BEIM TRAINING IM HEMEOFFICE ZU BEACHTEN IST

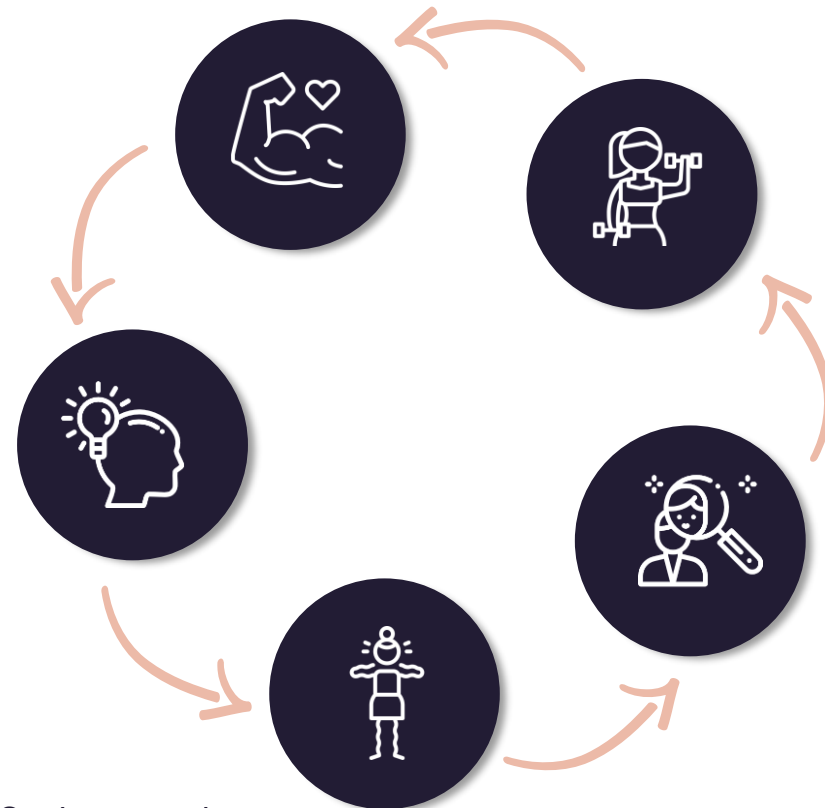
Sicherheitshinweise für Training im Homeoffice.



Trainieren Sie nicht über einen Schmerzpunkt hinaus. Bitte trainieren Sie nur, wenn Sie sich gut fühlen. Treten während der Übungen Schmerzen auf, beenden Sie bitte unmittelbar das Training.

Schieben Sie mögliche Gefahren (z.B. Tische, Stühle etc.) beiseite, Sie sollten ca. 2m freien Bewegungsradius um Ihre Matte bzw. sich selbst zur Verfügung haben.

Bitte trainieren Sie nicht auf Socken, sondern achten Sie auf einen sicheren, rutschfesten Stand sowie auf eine rutschfeste Unterlage.



Gleichmäßig moderates Bewegungstempo bei der Übungsausführung.

Bitte führen Sie die Übungen nur durch, wenn Sie keine der nachfolgenden Kontraindikationen haben:

- Schmerzen, Fieber, akute Entzündungen
- Kürzlicher Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall (jünger als 6 Monate)
- Frische Operationen (jünger als 6 Monate)
- Akute Wunden
- Bluthochdruck

BEI UNSICHERHEIT FRAGEN SIE BITTE IHREN BEHANDELNDEN ARZT.

WHAT TO PAY ATTENTION TO WHEN EXERCISING IN YOUR HOME OFFICE

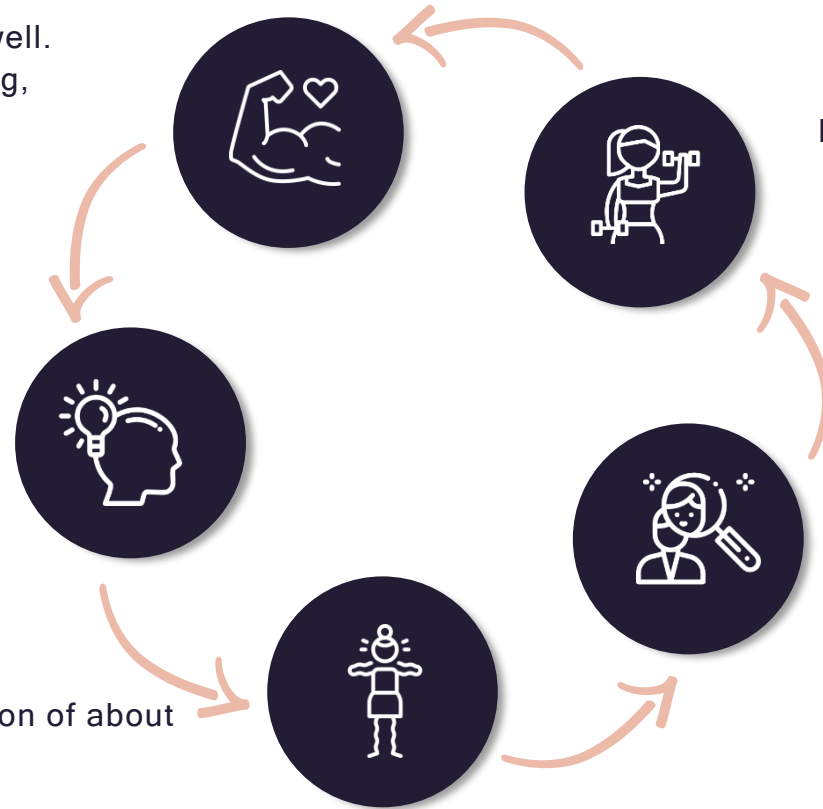
Safety tips for exercising in your home office.



Do not exercise beyond a pain point.
Please exercise only when you feel well.
If pain occurs while you are exercising,
stop immediately.

Push any possible hazards (e.g.
tables, chairs, etc.) aside

You should have a free range of motion of about
2 m around your mat or yourself.



Exercise with uniformly moderate speed of movement

Please exercise only if you are not experiencing any
of the following contraindications:

- Pains, fever, acute inflammation
- Recent heart attack, herniated discs
- Acute wounds
- High blood pressure