









Sport- & Massagerolle

Sports & massage roll



Bedienungsanleitung
Instruction manual

Bildzeichen / Symbols

	<p>Lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Anwendung unbedingt durch und beachten Sie alle Hinweise. <i>Make sure that you read through the operating instructions before first use and observe all instructions.</i></p>
	<p>Erdfreies Anwendungsteil Typ Body Floating. Das Produkt gewährt bei zulässigem Ableitstrom Schutz gegen elektrischem Schlag. <i>Earth-free applied part Body Floating type. The product affords protection against electric shock at permissible leakage current.</i></p>
	<p>Dieses Produkt trägt das Recyclingsymbol gemäß der EU-Richtlinie 2002/96/EG. Eine Entsorgung über den Haus-/Restmüll ist nicht gestattet. Verantwortlicher Ansprechpartner für die Entsorgung ist der Händler/Hersteller. <i>This product bears the recycling symbol according to the EU Guideline 2002/96/EC. Disposal of it via the domestic/residual refuse is not permitted. The contact partner responsible for the disposal is the dealer/manufacturer.</i></p>
	<p>Hersteller / <i>Manufacturer</i></p>
	<p>Herstellungsjahr / <i>Year of manufacture</i></p>
	<p>Chargenbezeichnung / <i>Batch number</i></p>
	<p>Schutzklasse II – Das Netzteil unterliegt der Schutzklasse II <i>Protection class II - The power supply is subject to protection class II</i></p>
	<p>Schutzklasse III – Die SaneoROLL+ unterliegt der Schutzklasse III <i>Protection class III - SaneoROLL+ is subject to protection class III</i></p>

Bedienungsanleitung

D

Manual

E

Allgemeine Informationen	6
Geräteübersicht	6
Lieferumfang	6
Wichtige Hinweise	7
... zu dieser Gebrauchsanweisung	7
... zur Zweckbestimmung	7
... zur Haftung und Gewährleistung	7
Sicherheitshinweise	8
Anwendung	10
Gerätebeschreibung	11
Bezeichnung und Funktion der Geräts	11
Technische Parameter	11
Pflege und Entsorgung	12
Reinigung	12
Instandhaltung/Aufbewahrung	12
Batterie	12
Umweltgerechtes Entsorgen	12
Übungen	20

Allgemeine Informationen

Liebe Kundin, lieber Kunde,

vielen Dank für Ihr Vertrauen und Ihre Entscheidung für dieses hochwertige Qualitätsprodukt der

tic Medizintechnik GmbH & Co. KG.

Mit dieser Gebrauchsanweisung führen wir Sie durch die Handhabung der SaneoROLL+ Sport- und Massagerolle.

Bitte bewahren Sie die Gebrauchsanweisung immer zusammen mit dem Gerät auf!

Geräteübersicht

- 4 einstellbare Intensitätsstufen mit LED-Anzeige
- Einfache Bedienung
- Intuitive Ein-Tasten-Bedienung
- Wellenoberfläche
- hygienisch abwischbare Oberfläche
- Zeitsteuerung für eine sichere Anwendung

Lieferumfang

1x SaneoROLL+ Sport- und Massagerolle
1x Bedienungsanleitung
1x Netzadapter,

Wichtige Hinweise

D

... zu dieser Gebrauchsanweisung

Bitte lesen Sie vor dem Erstgebrauch diese Gebrauchsanweisung. Dieses Dokument ist Bestandteil des Gerätes und muss dem Anwender jederzeit zur Verfügung stehen. Auszüge sind nicht gestattet. Beachten Sie bitte unbedingt die Hinweise zum bestimmungsgemäßen Gebrauch und die Sicherheitshinweise auf den folgenden Seiten.

... zur Zweckbestimmung

Die SaneoROLL+ ist ein Haushaltsgerät zur Sport- und Massageanwendung mit vier Vibrationsstufen. Die SaneoROLL+ ist für die Anwendung einer Druck- und Vibrationsmassage durch Eigengewicht zur Lösung von Muskelverspannung und Muskelregeneration bei Erwachsenen bestimmt.

Es darf nur vom Hersteller autorisiertes Zubehör verwendet werden. Als nicht bestimmungsgemäßer Gebrauch gilt jede Anwendung, die in den zum Gerät gehörenden Dokumenten nicht oder als nicht zulässig beschrieben wird.

... zur Haftung und Gewährleistung

Ab dem Tag der Auslieferung gilt für das SaneoROLL+ und das Zubehör (außer Verbrauchsmaterialien) eine Gewährleistung von 24 Monaten. Während dieser Zeit kann das Gerät/Zubehör durch den Hersteller kostenlos repariert oder ersetzt werden.

Nichtbestimmungsgemäßer Gebrauch, das Nichtbeachten dieser Gebrauchsanweisung sowie eigenmächtige Veränderungen am System schließen die Haftung des Herstellers für daraus resultierende Sachschäden und Personenschäden aus. Die Gewährleistung erlischt.

Der Hersteller behält sich das Recht vor, technische Änderungen durchzuführen, die zur Verbesserung des Gerätes, der Funktionalität und des Zubehörs dienen.

Wichtige Hinweise

Sicherheitshinweise

- Um die Gefahr eines elektrischen Schlags zu verringern, trennen Sie dieses Produkt von der Stromzufuhr sofort nach dem Laden des Akkus und vor der Reinigung. Der Netzadapter muss für den Ladevorgang am Gerät so angeschlossen sein, dass es frei zugänglich ist.
- Achten Sie vor dem Anschließen des Geräts an die Stromversorgung darauf, dass die angegebene Netzspannung auf dem Typenschild mit der Ihres Stromnetzes übereinstimmt.
- Laden Sie das Gerät nur, wenn es ausgeschaltet ist und stecken Sie das Netzteil auch nur im ausgeschalteten Zustand des Gerätes in die Steckdose.
- Das Produkt sollte nie unbeaufsichtigt gelassen werden, wenn es mit der Stromzufuhr verbunden ist. Netzstecker aus der Steckdose ziehen, wenn es nicht verwendet wird.
- Nicht unter einer Decke oder einem Kissen betreiben. Eine übermäßige Erwärmung kann Brand und/oder Stromschlag verursachen oder Verletzungen von Personen hervorrufen.
- Eine Überwachung durch Dritte ist notwendig, wenn das Gerät von oder in der Nähe von Kindern, Invaliden oder Behinderten benutzt wird.
- Das Produkt ist nur für den, wie in diesem Handbuch beschriebenen, bestimmungsgemäßen Gebrauch bestimmt und/oder vorgesehen. Verwenden Sie keine Zusatzgeräte, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- Dieses Produkt niemals in Betrieb nehmen, wenn es fallen gelassen wurde, ein beschädigtes Kabel oder Stecker hat, eine Fehlfunktion aufweist oder es Kontakt mit Flüssigkeiten hatte. Schicken Sie das Produkt zum Service-Center für die Prüfung und Reparatur.
- Verwenden Sie das Kabel nicht als Tragegriff und halten Sie es von heißen Oberflächen fern.
- Betreiben Sie das Produkt nicht, wenn die Netzöffnungen blockiert sind. Halten Sie die Netzöffnungen frei von Fusseln, Haaren und dergleichen.
- Stecken Sie nie Gegenstände in die Öffnungen ein.
- Nicht im Freien verwenden. Nur in geschlossenen Räumen und häuslicher Umgebung verwenden.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen wo Aerosol (Spray) Produkte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird.
- Dieses Gerät kann auch von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und

Wichtige Hinweise

D

Wissen, wie auch von Kindern verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Benutzung des Gerätes eingewiesen wurden und die Gefahren verstanden haben. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Wartung durch den Benutzer darf nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.

- Das Gerät ist nur mit dem Netzadapter zu verwenden, welcher mit dem Gerät zur Verfügung gestellt wird, oder vom Hersteller zugelassen ist.
- Die Anwendung mit der SaneoROLL+ sollte unterlassen, oder nur unter Anleitung eines Arztes/Therapeuten durchgeführt werden, wenn Probleme mit dem Bewegungsapparat oder Organprobleme vorliegen.
- Bei Schwangerschaft, Implantaten, Herzschrittmachern, Durchblutungsstörungen, Wunden, Prellungen, Entzündungen oder Krampfadern ist eine Rücksprache mit dem Arzt vor einer evtl. Anwendung zwingend erforderlich.
- Greifen Sie niemals nach dem Gerät, wenn es ins Wasser gefallen ist. Ziehen Sie umgehend den Netzadapter aus der Steckdose, insofern mit dem Gerät verbunden.
- Nutzen Sie die SaneoROLL+ nicht zur Unterstützung oder als Ersatz für medizinische Anwendungen. Symptome und chronische Leiden könnten sich unter Umständen verschlechtern.
- Die SaneoROLL+ ist nicht für gewerbliche Zwecke oder medizinische Anwendungen bestimmt. Bei gesundheitlichen Bedenken halten Sie stets vor dem Gebrauch Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.
- Nutzen Sie die SaneoROLL+ nicht in Feuchträumen (z.B. beim Duschen oder Baden)
- Verwenden Sie die SaneoROLL+ nur in den korrekten Positionen, wie in den Übungen erläutert.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Bett. Nutzen Sie die SaneoROLL+ nicht vor dem Einschlafen.
- Schalten Sie die SaneoROLL+ mit der Funktionstaste nach der Anwendung stets sofort aus.
- Achten Sie darauf, dass das Kabel niemals geknickt, eingeklemmt oder verdreht wird.
- Vermeiden Sie den Kontakt der SaneoROLL+ mit spitzen und scharfen Gegenständen.
- Die Vibrationsmassage sollte bei der Anwendung der SaneoROLL+ an Kopf, Nacken und oberer Rückenpartie abgeschaltet werden.

Wichtige Hinweise

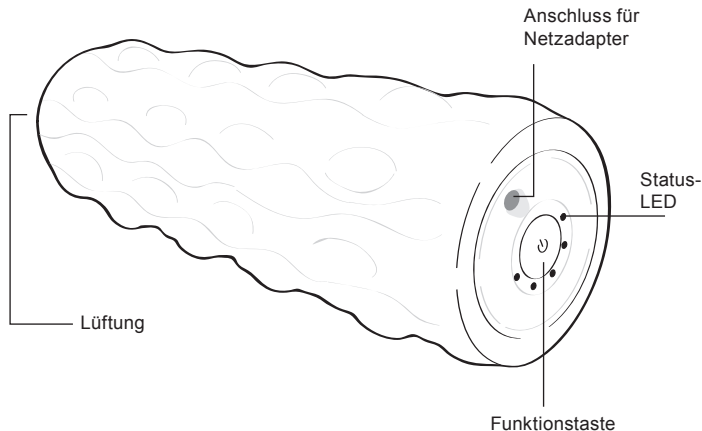
Anwendung

- Durch einmaliges Drücken des Funktionsschalters schalten Sie die SaneoROLL+ ein und stellen die erste Vibrationsstufe ein. Durch erneutes Drücken schalten Sie zur nächst höheren Intensitätsstufe. Nach Erreichen der vierten Intensitätsstufe schaltet sich das Gerät nach erneutem Drücken aus.
- Ist die SaneoROLL+ eingeschaltet lässt sie sich durch ca. 2 sekündiges gedrücktthalten der Funktionstaste ausschalten.
- Wenden Sie die SaneoROLL+ unter Berücksichtigung der Sicherheitshinweise gemäß der Übungen an.
- Zum Laden des Akkus der SaneoROLL+ schalten Sie das Gerät zunächst aus und verbinden es dann mit dem Netzadapter. Während des Ladevorgangs leuchten die Status LEDs blau auf. Die SaneoROLL+ ist vollständig geladen, wenn alle vier Status-LEDs blau leuchten.
- Die maximale Betriebsdauer der SaneoROLL+ für eine Anwendung mit Vibration beträgt 15 Minuten im Anschluss daran schaltet sich die SaneoROLL+ automatisch ab.

Informationen

Bezeichnung und Funktion des Gerätes

D



Technische Parameter

Name: SaneoROLL+ Massagekissen

Art.-Nr.: ti0167

Adapter Nennspannung: DC 9V / 1A

Produkt Nennleistung: 9W



Saneo-Line Medizintechnik GmbH & Co. KG

Endelner Feld 9

46286 Dorsten, Deutschland

Fon: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 0

Fax: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 10

Web: www.saneo-line.com

eMail: info@saneo-line.com

Pflege und Entsorgung

Reinigung

Bevor Sie das Gerät säubern, stellen Sie sicher, dass dieses ausgeschaltet ist und der Netzadapter aus der Steckdose entfernt wurde. Bitte benutzen Sie ein trockenes Tuch um das Produkt zu reinigen.

Achtung!



Bitte stellen Sie sicher, dass Sie kein Benzin, Verdüner und/oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Reinigung des Produkts verwenden, da diese das Produkt beschädigen, oder verblassen können.

Instandhaltung/Aufbewahrung

Stellen Sie sicher, dass das Gerät ausgeschaltet ist und der Netzadapter aus der Steckdose entfernt wurde. Bewahren Sie das Produkt sauber und weit entfernt von feuchten Umgebungen auf.

Batterie

Versuchen Sie nicht die Batterie in der SaneoROLL+ selbst auszutauschen, da die Batterie hierdurch beschädigt werden kann, was wiederum zu einer Überhitzung und zu Verletzungen führen kann. Die Lithium-Ionen-Batterie im Bodypack darf nur vom Hersteller oder einem autorisierten Servicepartner recycelt, bzw. gewartet werden und muss getrennt vom Hausmüll recycelt oder entsorgt werden. Entsorgen Sie die Batterie gemäß den geltenden umweltrechtlichen Gesetzen und Regelungen.

Umweltgerechtes Entsorgen



Dieses Symbol zeigt an, dass dieses Produkt nicht mit dem Hausmüll in der gesamten EU zu entsorgen ist. Das Altgerät muss getrennt entsorgt werden, um die Rückgewinnungs- und Recyclingrate der enthaltenen Materialien zu optimieren und die Auswirkung auf Gesundheit und Umwelt zu verringern.

Es ist somit untersagt, dieses Gerät mit den gängigen Haushaltsabfällen zu entsorgen. Zur Rückgabe Ihres Altgerätes, verwenden Sie bitte die Rückgabe- und Sammelsysteme, oder geben Sie es dem Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, ab. Sie können dieses Produkt umweltfreundlich recyceln.

Contents

General informations	13
Device overview	13
Scope of delivery	13
Important notes	14
... on these instructions for use	14
... on the specific function	14
... for liability and warranty	14
Safety instructions	15
Application	17
Device description	18
Name and function of the device	18
Technical data and support	18
Care and disposal	19
Cleaning	19
Maintenance	19
Battery	19
Correct Disposal of this product	19
Exercise	20

General informations

Dear customer,

many thanks for trusting in us and selecting this top-quality product from

tic Medizintechnik GmbH & Co. KG.

These instructions for use will guide you through the application options of the SaneoROLL+ sports and massage roll.

Please always keep the instruction for use with the device!

E

Device overview

- 4 adjustable intensity levels with LED display
- easy to use with One-Button-Control
- ergonomic design
- hygienically wipeable surface
- time control for a safe application

Scope of delivery

1x SaneoROLL+ sports and massage roll
1x Manual
1x Power plug

Important notes

E

... on these instructions for use

Please read these instructions for use prior to initial use. These instructions for use form part of the device and must be available to the user at all times. Excerpts are not permitted. Please carefully read the notes on proper use and the Safety notes on the following sites.

... on the specific function

The SaneoROLL+ is a household appliance for sports and massage with four intensity levels of depth vibration. The SaneoROLL+ is designed for the application of a pressure and vibration massage by weight to solve muscle tension and muscle regeneration in adults.

It may be used only factory authorized accessories. Any use that is not in the operating instructions or described as not permitted applies as unintended.

... for liability and warranty

A warranty period of 24 months applies for the SaneoROLL+ sports and massage roll and the accessories from the day of delivery. During this period the device/accessories can be repaired or replaced free of charge by the manufacturer.

Unintended use, the non-compliance with these operating instructions as well as unauthorised changes carried out of the system preclude the manufacturer's liability for the resulting property damage and personal injury expires the warranty.

The manufacturer reserves the right to make technical changes, which serve the improvement of the therapeutic device, the functionality and the accessories.

Important notes

E

Safety instructions

- To reduce the danger of an electric shock, disconnect this product from the power supply immediately after charging the battery and before cleaning. During the charging session the power supply has to be adapted in a way it is freely available.
- Before connecting the system to the power supply please check that the specified supply voltage on the name plate matches with the supply voltage in your socket.
- Only charge the system if it is switched off and also only put the power supply into the socket in off mode.
- The product should never be unattended if it is connected with electrical supply. Put the power supply out of the socket if it is not in use.
- Do not use it under a blanket or pillow. An excessive heating up can cause brand and/or electric shock or evoke injuries of persons.
- A surveillance of third parties is necessary if the system is used near to children, invalids or disabled persons.
- Use this product only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments which are not recommended by the manufacturer.
- Never use this product if it has been dropped, has a damaged cable or plug, shows malfunction or had contact to liquids. Send the product to the service center for checking and repairing.
- Do not use the cable as carry handle and keep it away from hot surfaces.
- Do not use the product if the plug openings are blocked. Keep the plug openings free of dust, hairs and the like.
- Do never put objects in the openings.
- Do not use outdoors. Only use in closed rooms or domestic settings.
- Do not operate the system in surroundings where aerosol (spray) products are used or oxygen is provided.
- This device can also be used by persons with limited physical, sensory or mental capacities or lack of experience and knowledge, as well as by children if they are supervised or instructed in the safe use of the device and understood the risks. Children are not allowed to play with the device. Cleaning and maintenance by the user are not to be done by children without supervision.

Important notes

E

- The system is only to be used with the power supply unit which was offered with the device or which is dealer approved.
- The use of the SaneoROLL+ should be omitted or only be done guided by a doctor/therapist if there are problems with the musculoskeletal system or organs.
- In case of pregnancy, implants, pacemakers, circulatory problems, wounds, contusions, inflammations or varicose veins a consultation of the doctor is absolutely necessary before a possible use.
- Do never catch at the device if it has fallen into water. Immediately pull the power plug/power supply unit out of the socket in case it is connected.
- Do not use the SaneoROLL+ as a support or replacement for medical treatments. Symptoms and chronic suffers could get worse in certain circumstances.
- The SaneoROLL+ is not intended for commercial purposes or medical treatments. In case of doubts concerning health please always consult your attending doctor before use.
- Do not use the SaneoROLL+ in damp rooms (e.g. while showering or having a bath)
- Only use the SaneoROLL+ in correct positions like explained on the training card.
- Do not use the device in bed. Do not use the SaneoROLL+ before falling asleep.
- Always switch off the SaneoROLL+ with the function button immediately after use.
- Take care that the cable is never bended, clamped or twisted.
- Avoid the contact of the SaneoROLL+ with sharp and keen objects.
- The vibration massage should be switched off while using the SaneoROLL+ in the head, neck and upper back area.

Important notes

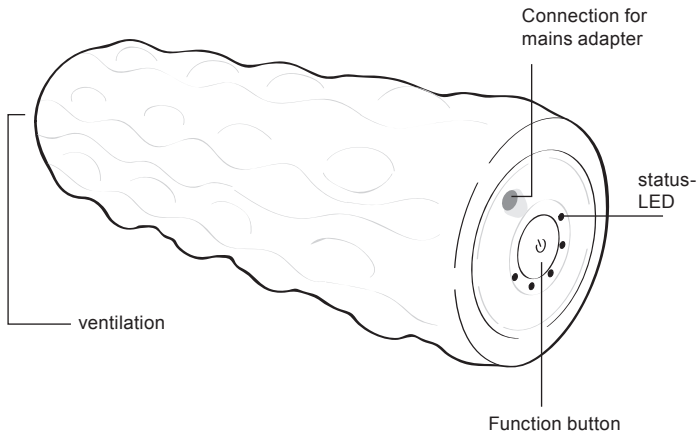
Application

- By a single press of the function button you switch on the SaneoROLL+ and adjust the first vibration level. By a second press you switch to the next higher vibration level. After reaching the fourth intensity level, the device switches off after a further press of the button.
- If the SaneoROLL+ is switched on, it can be switched off by a approx. 2 second pressing of the function button.
- Use the SaneoROLL+ in consideration of the safety instructions according to the training card.
- To charge the battery of the SaneoROLL+, initially switch off the device and then connect it with the power plug. During charging, the status LEDs light up blue. The SaneoROLL+ is fully charged when all four status LEDs are blue.
- The maximum operating period of the SaneoROLL+ for a treatment with vibration is 15 minutes. After that the SaneoROLL+ switches off automatically.

Device description

Name and function of the device

E



Technical data and support

Name: SaneoROLL+ sports and massage roll

Type: ti0167

Adapter Rated Voltage: DC 9V / 1A

Product Rated Power: 9W



Saneo-Line Medizintechnik GmbH & Co. KG

Endelner Feld 9

46286 Dorsten, Deutschland

Fon: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 0

Fax: +49 (0) 23 69 . 20 85 - 10

Web: www.saneo-line.com

eMail: info@saneo-line.com

Care and disposal

Cleaning

Before you clean, please make sure that the switch is in the off location. And the power plug has been pulled out from the socket. Please use dry cloth to clean the product.



Attention!

Please make sure that do not use benzine or thinner and other aggressive detergents to clean the product as those may damage or let pale the product.

Maintenance

Make sure that the switch is in the off location and the power plug has been pulled out from the socket.

Keep product clean and far from the wet environment.

Battery

Don't attempt to replace the SaneoROLL+ battery yourself – you may damage the battery, which could cause overheating, fire, and injury. The lithium-ion battery in your SaneoROLL+ should be serviced or recycled by the manufacturer or an authorized service provider, and must be recycled or disposed of separately from household waste. Dispose of batteries according to your local environmental laws and guidelines.

Correct Disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

Übungen/Exercises

Achten Sie stets auf eine korrekte Ausführung der hier dargestellten Übungen. Verwenden Sie eine weiche und rutschfeste Unterlage, wie z.B. eine Yoga-Matte.

Nutzen Sie die Vibration ausschließlich nur bei den angegebenen Übungen und passen Sie die Vibrationsstärke Ihrem eigenen Empfinden an.

Always take care of a correct carrying out of the exercises described here. Use a soft and non-slip mat like e.g. a yoga mat.

Only use the vibration with the indicated exercises and adjust the vibration level to your own feeling.



Achtung! / Attention!

Vermeiden Sie immer die Anwendung der SaneoROLL+ in Kombination mit einer Vibrationsstufe im Nackenbereich!

Always avoid the use of the SaneoROLL+ in combination with a vibration level in the neck area!



Bei Anzeige dieses Symbols führen Sie die Übung ohne Vibration der SaneoROLL+ aus.

If this symbol is displayed, perform the exercise without vibration of the SaneoROLL+.

Übungen/Exercises

Schultern/Shoulders

Legen Sie die SaneoROLL+ längs zwischen Ihre Schulterblätter. Öffnen Sie Ihre Arme im rechten Winkel und schließen Sie diese wieder vor Ihrer Brust.



Place the SaneoROLL+ longitudinally between your shoulder blades. Open your arms at right angles and close them back in front of your chest.

oberer & mittlerer Rücken / upper & mid back



Positionieren Sie die SaneoROLL+ quer unter Ihren Rücken und rollen Sie langsam auf der SaneoROLL+ auf und ab.

Position the SaneoROLL+ across your back. Slowly roll up and down on the SaneoROLL+.

Latissimus / lat muscles

Legen Sie sich auf die Seite mit den Händen hinter Ihrem Kopf und positionieren Sie die SaneoROLL+ etwa fünfzehn Zentimeter unter Ihrer Achsel. Halten Sie Ihr unteres Bein gerade und stellen Sie das andere dahinter auf, um Ihren Körper zu stützen. Rollen Sie nun leicht auf und ab.



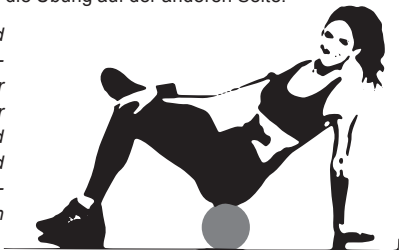
Lie on the side with your hands behind your head and position the SaneoROLL+ about six inches under your armpit. Keep your lower leg straight and set the other behind it to support your body. Now roll up and down slightly.

Übungen/Exercises

Gesäßmuskulatur/booty

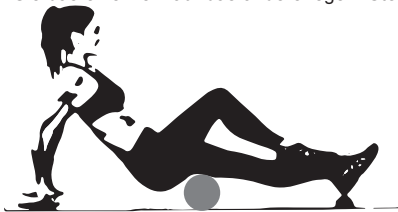
Stellen Sie Ihre linke Hand hinter sich zur Unterstützung und positionieren Sie die SaneoROLL+ unter Ihrer linken Gesäßhälfte. Kreuzen Sie Ihr linkes Bein über Ihr rechtes und rollen Sie nun langsam vor und zurück. Nach ca. 60 Minuten wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

Put your left hand behind you for support and position the SaneoROLL+ under your left glute. Cross your left leg over your right and then slowly roll back and forth. After about 60 minutes, repeat the exercise on the other side.



Oberschenkel/tigh

Starten Sie mit der SaneoROLL+ in der Mitte Ihres Oberschenkels während Sie das eine Bein auf das andere legen. Stellen Sie Ihre Arme hinter sich auf. Rollen Sie zurück bis die SaneoROLL+ kurz vor Ihrem Knie ist. Rollen Sie nun wieder vor bis die SaneoROLL+ den oberen Muskelansatz Ihres Oberschenkels erreicht.



Start with the SaneoROLL+ in the middle of your thigh while crossing your opposite leg over the other. Roll down until just before your knee. Now roll up until just your upper muscle insertion of your thigh.

Übungen/Exercises

seitlicher Oberschenkel/IT band



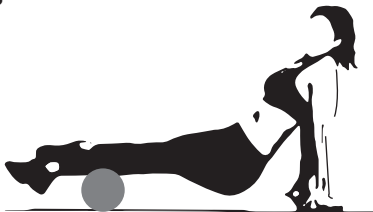
Positionieren Sie die SaneoROLL+ an der Außenseite Ihres rechten Oberschenkels. Stellen Sie Ihr linkes Bein vor Ihr rechtes Bein und stützen Sie sich auf Ihre rechte Hand. Rollen Sie nun langsam auf und ab für ca. eine Minute.

Anschließend wechseln Sie die Beine/Seite und wiederholen die Übung.

Position the SaneoROLL+ on the outside of your right thigh. Place your left leg in front of your right leg and prop yourself on your right hand. Now, slowly roll up and down for approx. one minute. Afterwards change the legs/side and repeat the exercise.

Unterschenkel/calves

Legen Sie die SaneoROLL+ unter Ihre Wade des linken Beines. Legen Sie das rechte Bein auf Ihr linkes. Stützen Sie sich nun mit beiden Händen hoch. Rollen Sie langsam auf der SaneoROLL+ vor und zurück. Nach ca. 60 Sekunden wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



Put the SaneoROLL+ in the middle of your left calf muscle. Cross your right leg over your left one. Support yourself now with both hands up. Roll slowly on the SaneoROLL+ back and forth. After 60 seconds repeat the exercise with the other leg.



09/2017/R1 SAN

