

Tipps von Rivoltan®

Entlastet ohne zu belasten

Die pflanzliche Alternative bei Rücken und Gelenkbeschwerden



- fördert die Beweglichkeit von Rücken und Gelenken
- lindert den Schmerz
- wirkt entzündungshemmend

Arbeitsplatz Computer

Das Problem:

- der Nacken verspannt
- der Kopf schmerzt
- die Augen sind müde

Tipps:

- Rücken Sie bei den Übungen etwas vom Schreibtisch weg.
- Schließen Sie beim Üben die Augen.
- Ein kleiner Wecker in der Schublade erinnert an Ihre Übungen.

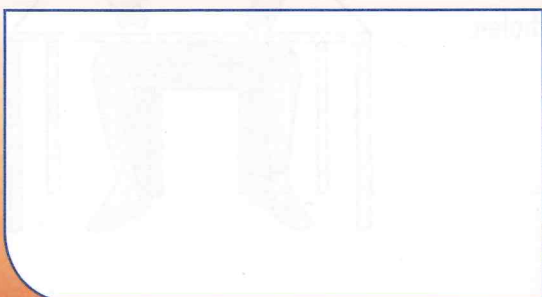


Das Krewel Meuselbach-Übungsprogramm:

- wirkt Muskelverspannungen entgegen
- verbessert die Haltung
- lindert die Beschwerden



Überreicht durch:



Rivoltan®.
Wirkstoff: Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt L174. Anw.: Zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates. **Hinw.:** bei akuten Zuständen (Rötung, Schwellung, Gelenküberwärmung und andauernden Beschwerden) Arzt befragen!
Stand: 12/02-2. Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstraße 2, 53783 Eitorf.

„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Krewel
Meuselbach

Arbeitsplatz Computer

1. Sitzkorrektur:

Die Beine sind geöffnet,
das Becken kippt etwas nach vorne,
das Kinn zieht Richtung Brustbein.



2. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Die Fingerspitzen ziehen Richtung
Boden. Nacken strecken und zur
Decke wachsen.
7 Sekunden halten.
5 x wiederholen.



3. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Nacken strecken und den Kopf
langsam nach rechts drehen,
kurz halten, langsam zur Mitte
zurück. Locker lassen.
Nacken wieder strecken, Kopf
langsam nach links drehen
– kurz halten, langsam wieder zur
Mitte. 3 x pro Seite.



4. Aus korrigierter Sitzhaltung

Beide Hände an den Hinterkopf
legen. Das Kinn zieht Richtung
Brustbein und mit dem Kopf Druck
gegen die Hände ausüben.
7 Sekunden halten, locker lassen.
5 x wiederholen.



5. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Beide Hände schulterbreit auf den
Schreibtisch legen, die Ellenbogen
nach außen anwinkeln.
Mit beiden Händen Druck auf
den Schreibtisch ausüben
und dabei nach
oben wachsen.
5 x wiederholen.

