

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
- schont den Magen

Knieschmerzen

Das Problem:

- Mangel an Bewegung
- verspannte Muskulatur
- zu wenig Muskelkraft

Tipps:

- Keine Kniebeugen machen.
- Nicht zu schwer tragen.
- Vorsicht im Fitnesscenter, nicht zu viel Gewicht auflegen.
- Viel Bewegung ohne Belastung.



Das Krewel Meuselbach-Übungsprogramm:

- verhindert Bewegungseinschränkungen
- entspannt die Muskulatur
- kräftigt die Muskulatur



Überreicht durch:



Rivoltan®.
Wirkstoff: Teufelskrallenwurzel-Trochanextrakt LI174. 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

Knieschmerzen

1. Dehnung

Aus der Bauchlage das rechte Knie anbeugen, mit der rechten Hand den rechten Fuß fassen und langsam zum Gesäß ziehen.
7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



2. Dehnung

Aus der Rückenlage das rechte Bein gestreckt anheben und das Bein mit Hilfe beider Hände (oder mit Hilfe eines Handtuchs) möglichst gerade in Richtung Brustkorb ziehen.

Das andere Bein bleibt gestreckt auf dem Boden liegen.
7 Sekunden halten, Bein wechseln.



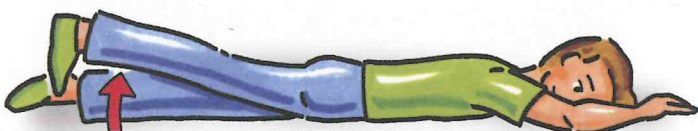
3. Kräftigung

Im Sitz, z.B. auf einem Stuhl: Das linke Bein nach vorne strecken, Fußspitze ist hochgezogen, und dann das gestreckte Bein noch 5 cm höher heben. Der Rücken bleibt gerade. 7 Sekunden halten, lösen, Bein wechseln.



4. Kräftigung:

Aus der Bauchlage das rechte Bein gestreckt anheben, die rechte Hüfte bleibt liegen, Fußspitze heranziehen.
7 Sekunden halten, Bein wechseln.



5. Kräftigung

Aus der Rückenlage das linke Bein aufstellen und mit dem rechten Bein radfahren.
5 x vorwärts, 5 x rückwärts,
Bein wechseln.



Jede Übung fünf Mal wiederholen.