

Tipps von Rivoltan®

Entlastet ohne zu belasten

Die pflanzliche Alternative bei Rücken und Gelenksbeschwerden



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

Lendenwirbelsäule

Das Problem:

- das Kreuz schmerzt
- die Muskeln verspannen
- die Beweglichkeit ist eingeschränkt

Tipps:

- Immer wieder die Haltung korrigieren.
- Keine Schonhaltung einnehmen und trotz Schmerz bewegen.
- Einseitige Belastungen vermeiden, z.B. schweres einseitiges Tragen.

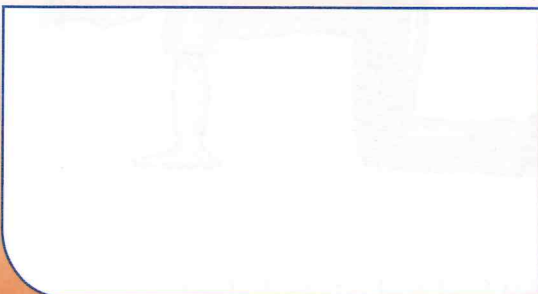


Das Krewel Meuselbach-Übungsprogramm:

- macht Verspannung bewusst, löst die Spannung
- lockert den Schultergürtel
- dehnt verkürzte Muskulatur



Überreicht durch:



Rivoltan®.
Wirkstoff: Teufelskrallewurzel-Trockenextrakt 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.

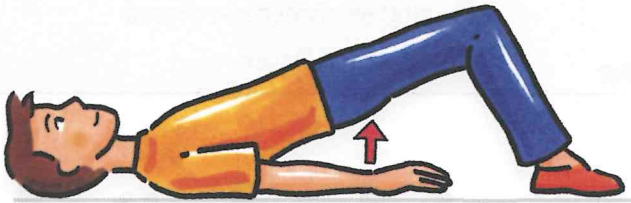
„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Krewel
Meuselbach

Lendenwirbelsäule

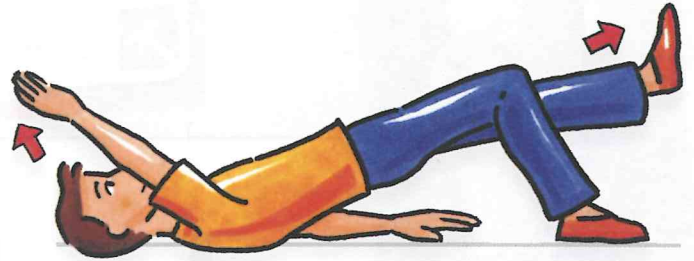
1. Rückenlage

Beide Beine sind angestellt.
Das Gesäß fest anspannen und etwas vom Boden abheben.



2. Rückenlage

Wie Übung 1.
Rechten Arm nach hinten und linkes Bein nach vorne strecken. Wechseln.



3. Rückenlage

Die Arme liegen breit, die angestellten Beine nach rechts ablegen!
Zurück zur Mitte, zur linken Seite ablegen.



4. Bauchlage

Die Stirn liegt auf beiden Händen,
Gesäß fest anspannen,
Oberkörper und Beine nur 2 cm vom Boden abheben, halten und wieder senken.



5. Vierfüßlerstand

Den Rücken so rund wie möglich machen. Rücken wieder strecken.

