

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

Schalterschmerzen

Das Problem:

- Verspannung der Schultermuskulatur durch Stress
- Schmerzen durch ständige, oft auch einseitige Belastung
- Schlechte Haltung verkürzt die Muskulatur

Tipps:

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

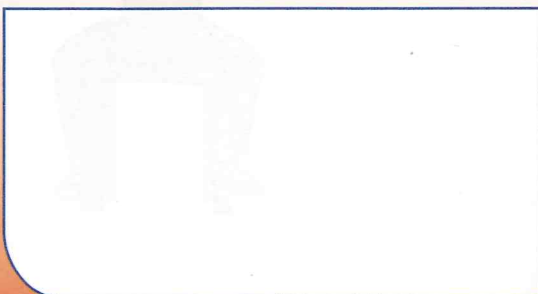


Das Krewel Meuselbach-Übungsprogramm:

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



Überreicht durch:



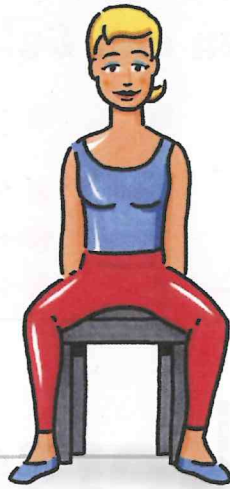
Rivoltan®.
Wirkstoff: Teufelskrallenwurzel-Trockenextrakt LI174. Anw.: Zur unterstützenden Therapie bei Verschleißerscheinungen des Bewegungsapparates. Hinw.: bei akuten Zuständen (Rötung, Schwellung, Gelenküberwärmung und andauernden Beschwerden) Arzt befragen!
Stand: 12/02-2. Krewel Meuselbach GmbH, Krewelstraße 2, 53783 Eitorf.
„Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker“

Krewel
Meuselbach

Schulerschmerzen

1. Sitzkorrektur:

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



2. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Beide Schultern hochziehen
in Richtung Ohren,
Spannung 7 Sekunden halten
und dann ganz langsam lösen.
Anspannung bzw.
Entspannung spüren!
5 x wiederholen.



3. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Beide Schultern konzentriert
vorwärts und rückwärts kreisen.
Es kreisen die Schultern
und nicht die Arme!
20 x in jede Richtung!



4. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Wie Übung 3.
Die Arme 20 x locker vor und
zurück pendeln lassen.



5. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Den rechten Arm gestreckt vor den
Brustkorb bringen, die linke Hand
drückt den rechten gestreckten Arm
an den Brustkorb heran.
7 Sekunden halten, lösen.
Der Oberkörper bleibt gerade!
Anschließend Übung mit dem linken
Arm durchführen.



6. Aus korrigierter Sitzhaltung:

Die rechte Handfläche hinter dem
Kopf auf die Wirbelsäule legen.
Mit der linken Hand den
Ellenbogen greifen und langsam
nach links ziehen.
7 Sekunden halten, lösen.
Die Seite wechseln.

