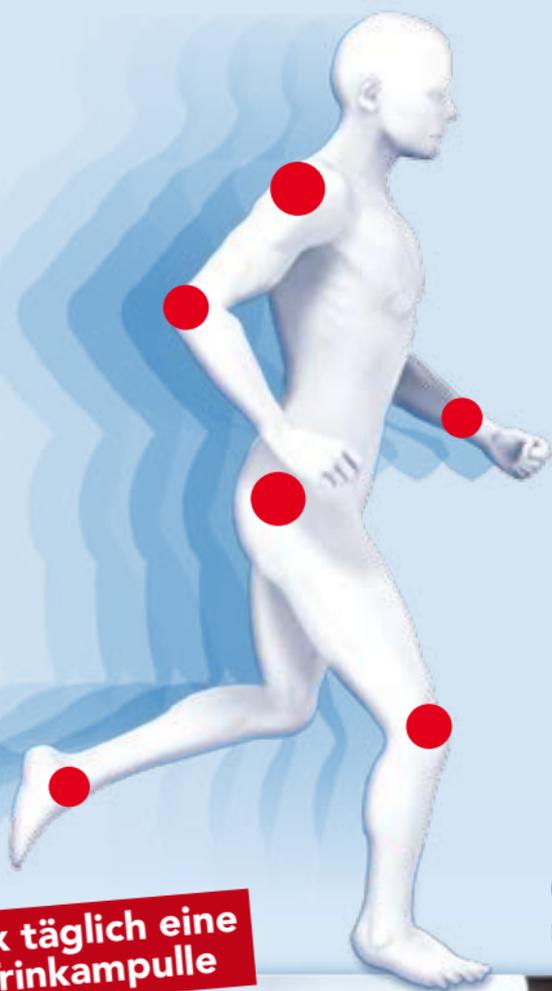


CH-Alpha®

Bewegungsratgeber

Knorpel und Gelenke gezielt stärken



1 x täglich eine
Trinkampulle

GELITA
Health Products

CH-Alpha®

Regelmäßige Bewegung für geschmeidige Gelenke

Sportmediziner und Orthopäden weisen seit jeher darauf hin, dass es wichtig ist, Knorpel und Gelenke durch Bewegung zu stärken. Gymnastikübungen und gelenkschonende Sportarten wie z.B. Nordic Walking, Fahrradfahren, Schwimmen, Skilanglauf oder Wandern sind dabei besonders empfehlenswert.

Der CH-Alpha Bewegungsratgeber zeigt Ihnen eine Auswahl von 8 Übungen, die sich positiv auf Ihre Gelenke auswirken und die Sie ganz einfach zu Hause durchführen können.

Kollagen ist ein wichtiger Knorpelbestandteil



70 % der Knorpelsubstanz im Gelenk besteht aus Kollagen. Kollagen macht die Gelenke beweglich und geschmeidig. Durch die tägliche Belastung können die Gelenke an Geschmeidigkeit verlieren.

CH-Alpha ist ein hochwertiges Kollagen, das auf Grund seiner flüssigen Darreichung gut vom Körper aufgenommen wird (hohe Bioverfügbarkeit). Zusätzlich spielt Vitamin C eine wichtige Rolle für den Knorpelstoffwechsel.

Unterstützen Sie Ihr Bewegungsprogramm täglich mit CH-Alpha, dem trinkfertigen Gelenk-Kollagen für geschmeidige Gelenke.

Einfache Gelenkübungen für jeden Tag

Die Gelenkübungen wurden in Abstimmung mit erfahrenen Medizinern und Orthopäden entwickelt. Unter Berücksichtigung der verschiedenen Gelenkregionen Knie, Hüfte und Schultern wurden für diese Broschüre sowohl Muskelkräftigungs- als auch Dehnungsübungen zusammengestellt.



Die Muskelkräftigung verbessert die Gelenkführung. Die Dehnübungen steigern die Muskeldurchblutung und verbessern zudem die Beweglichkeit.

Bitte beachten Sie:

- Beginnen Sie langsam. Gerade Untrainierte sollten darauf achten, sich nicht gleich zuviel zuzumuten.
- Und vergessen Sie nicht: Bleiben Sie konsequent. Nur die dauerhafte moderate Bewegung unterstützt langfristig die Gesundheit Ihrer Gelenke.

Jetzt kann's losgehen. Viel Spaß mit Ihrem Bewegungsratgeber für geschmeidige Gelenke.



Übung 1: Aufwärmen Gehen auf der Stelle

Bevor Sie mit den Gelenkübungen beginnen, sollten Sie sich gut aufwärmen. Der Körper wird dadurch auf die Übungen vorbereitet und Verletzungen können so vorgebeugt werden.

Gehen Sie deshalb zunächst ca. eine halbe Minute auf der Stelle.

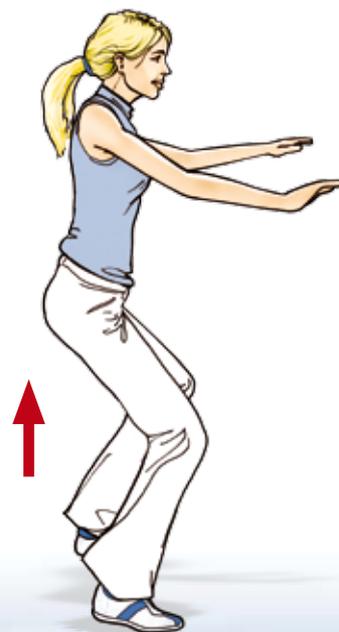
Wiederholen Sie diese Übung nach einer kurzen Verschnaufpause.



Übung 2: Kniegelenke Leichte Kniebeugen

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit zueinander. Strecken Sie die Arme in Verlängerung der Schultern nach vorne. Gehen Sie nun leicht in die Kniebeuge. Achten Sie darauf, dass Sie die Knie nicht zu weit nach vorne schieben, sondern das Gesäß nach hinten. Der Rücken sollte dabei immer gerade bleiben. Strecken Sie dann die Beine wieder durch.

Wiederholen Sie die Bewegung 10 Mal.

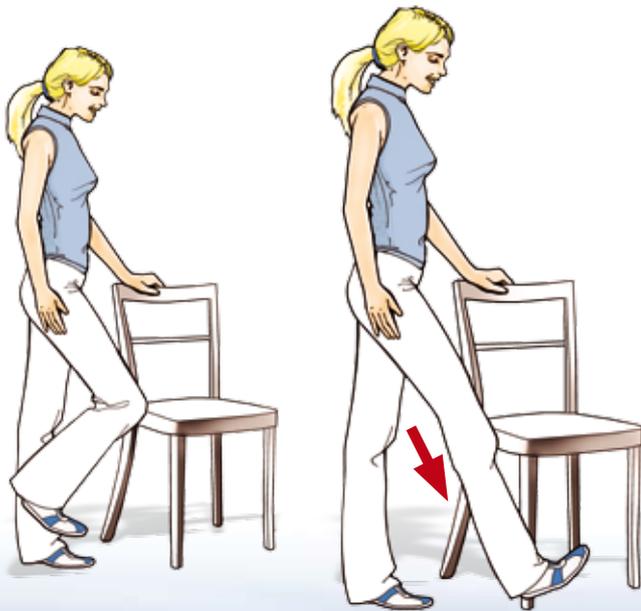


Übung 3: Kniegelenke Bein strecken

Stehen Sie aufrecht und halten Sie sich an der Wand oder einer Stuhllehne mit einer Hand fest. So verlieren Sie das Gleichgewicht nicht.

Heben Sie ein Bein vom Boden ab und winkeln Sie es leicht an. Strecken Sie nun das Bein durch, wie es in der Zeichnung zu sehen ist. Der Fuß sollte dabei angewinkelt sein, indem Sie die Zehen zu sich heranziehen.

Wiederholen Sie die Bewegung 10 Mal. Führen Sie die Übung ebenfalls mit dem anderen Bein durch.

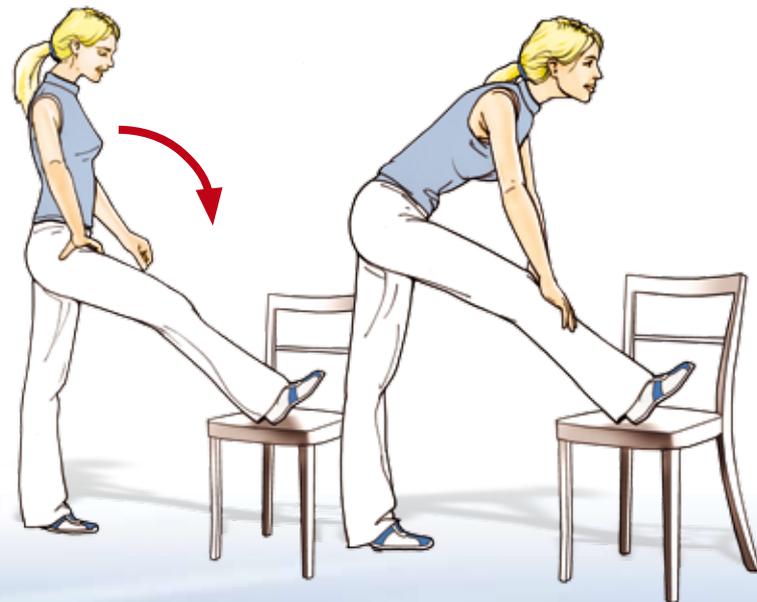


Übung 4: Kniegelenke Kniebereich dehnen

Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl. Stellen Sie sich vor die Stuhlsitzfläche und legen Sie ein Bein darauf. Das Bein ist gestreckt, der Fuß angewinkelt.

Legen Sie Ihre Arme locker im Kniebereich ab und beugen Sie sich nun mit dem Oberkörper nach vorne. Achten Sie darauf, dass der Rücken gerade bleibt. Sie spüren eine Dehnung im hinteren Oberschenkel.

Halten Sie die Dehnung für ein paar Sekunden und wiederholen Sie sie zur anderen Seite.



Übung 5: Hüftgelenk Bein heben und senken

Stehen Sie aufrecht und stützen Sie einen Arm in die Hüfte. Halten Sie sich mit der anderen Hand an einer Wand oder einer Stuhllehne fest. So verlieren Sie das Gleichgewicht nicht.

Heben Sie nun ein Bein gestreckt seitlich vom Boden ab bis ein ca. 45 Grad Winkel erreicht ist. Senken Sie das Bein wieder und wiederholen Sie die Bewegung 10 Mal.

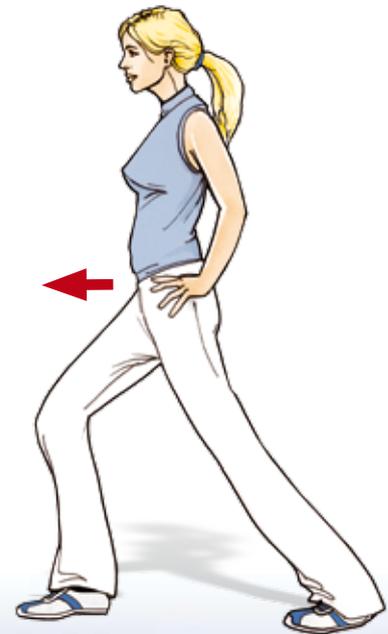
Führen Sie die Übung danach für das andere Bein durch. Hierbei sollten Sie sich mit der anderen Hand an Wand/Stuhllehne festhalten.



Übung 6: Hüftgelenk Hüftbereich dehnen

Stehen Sie seitlich im Ausfallschritt. Beugen Sie das Knie des vorderen Beines und achten Sie dabei darauf, dass der Oberkörper aufrecht bleibt. Schieben Sie nun die Hüfte leicht nach vorne bis Sie die Dehnung im gestreckten Bein spüren. Halten Sie die Dehnung für ein paar Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung für die entgegengesetzte Seite, indem Sie das andere Bein nach vorne setzen.

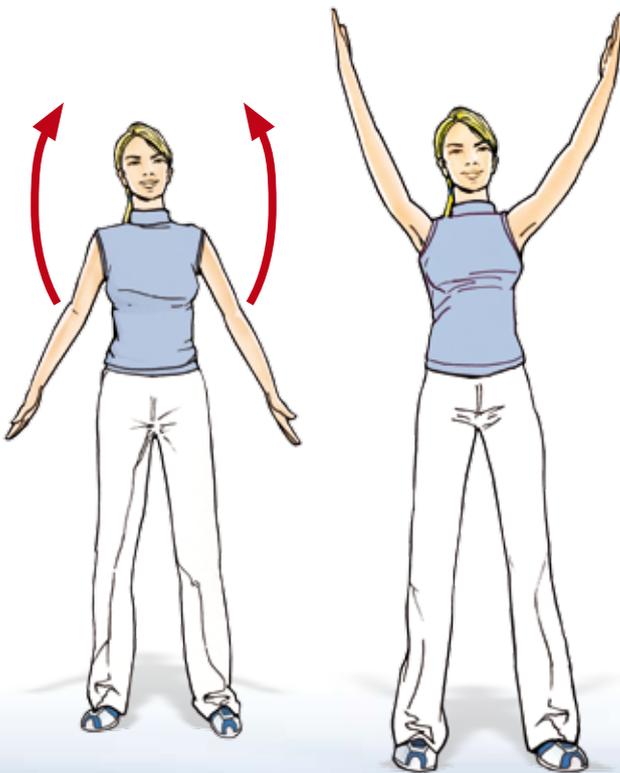


Übung 7: Schultergelenke Arme heben und senken

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit zueinander. Spannen Sie nun Ihre Arme leicht an.

Führen Sie beide Arme in einer langsamen Bewegung gestreckt über die Seite nach oben. Halten Sie diese Position kurz an und senken Sie die Arme dann langsam in der gleichen Bewegung wieder nach unten.

Wiederholen Sie diese Übung 5 Mal.



Übung 8: Schultergelenke Schulterbereich dehnen

Stehen Sie aufrecht, die Beine hüftbreit zueinander. Winkeln Sie zunächst den rechten Arm an. Legen Sie dann den linken Arm vor der Brust hinein. Achten Sie darauf, dass der linke Arm dabei ausgestreckt ist. Drücken Sie jetzt sanft mit dem rechten angewinkelten Arm den linken an Ihre Brust. Sie sollten jetzt die Dehnung im Schultergelenk und der Schultermuskulatur spüren. Halten Sie die Dehnung für ein paar Sekunden.

Wiederholen Sie anschließend diese Übung mit dem anderen Arm.



CH-Alpha®

Geschmeidige Gelenke. Schritt für Schritt.

- n **Trinkfertiges Gelenk-Kollagen**
- n **mit hoher Bioverfügbarkeit**
- n **zur natürlichen Nahrungs-
ergänzung**



Für Ihre Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

GELITA Health Products GmbH

Uferstraße 7

D-69412 Eberbach

Telefon +49 6271 84-1600

service@ch-alpha.de

www.ch-alpha.de

GELITA
Health Products