



## FIT IN DEN HERBST

Nur wer in **Bewegung bleibt**, tut seinen **Gelenken etwas Gutes**. Daher erfahren Sie in der heutigen Ausgabe des Gelenk Aktiv Reports, wie Sie in der goldenen Jahreszeit weiterhin aktiv bleiben.

Das **Gutscheinbuch „Aktiv werden – aktiv bleiben“** bietet Ihnen hierfür zahlreiche Anregungen und schont dabei – dank Zusammenarbeit mit verschiedenen **Kooperationspartnern** – Ihren Geldbeutel. Wie wäre es z. B. mit einem gelenkfreundlichen Fitnessstraining in einem von bundesweit rund 170 Injoy Fitness Clubs?

Machen Sie doch das nächste Mal, wenn Ihre Lieblingssendung im Fernsehen läuft, ganz nebenbei ein paar **Übungen zur Verbesserung der Gelenkgesundheit**. Wir verraten Ihnen, wie Sie sich im Herbst fit halten – auch bei schmutzigem Wetter. Viel Spaß beim Lesen!



## GUTSCHEINE FÜR DIE GELENKGESUNDHEIT



Das Gelenk Aktiv Programm will Sie dabei unterstützen, im Herbst aktiv zu bleiben. Das exklusive Gutscheinbuch „Aktiv werden – Aktiv bleiben“ vereint **zahlreiche Rabattaktionen** von verschiedenen Kooperationspartnern rund um **Bewegung** und einen **aktiven Alltag**. So können Sie zum Beispiel eine vergünstigte, spannende Wanderreise durch bunte Herbstwälder unternehmen.

Das handliche Couponheft umfasst außerdem **vielfältige Serviceangebote**: Mit einem Probe-Zeitschriftenabo können Sie sich über Wellness- und Gesundheitsthemen informieren. Neben den attraktiven Gutscheinen warten aber auch zahlreiche Tipps

auf Sie, die den **Alltag maßgeblich erleichtern**. Erfahren Sie etwa, wie Sie mit viel Energie in den Tag starten. Anzufordern ist das Gutscheinbuch des Voltaren Gelenk Aktiv Programms kostenlos per Mail an [info@gelenkprogramm.de](mailto:info@gelenkprogramm.de).

## ÜBUNGEN FÜR KNIE, HÜFTE UND SCHULTER

Zehn Minuten, länger dauern diese Übungen nicht – sie lassen sich auch bestens vor dem Fernseher ausführen! Um die Knie beweglich zu halten, empfiehlt sich folgender Bewegungsablauf:

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
- Klemmen Sie ein dickes Buch zwischen Ihre Füße.
- Heben Sie nun Ihre Beine an, bis die Knie gestreckt sind; das Buch nehmen Sie mit in die Höhe.
- Halten Sie diese Position und senken danach die Füße wieder. Fünf Mal wiederholen.

So lockern und mobilisieren Sie Ihr **Hüftgelenk**:

- Legen Sie sich mit dem Rücken nach unten auf eine Gymnastikmatte.
- Beugen Sie die Knie – die Fußsohlen berühren den Boden, die Knie zeigen in die Luft.
- Strecken Sie nun das rechte Bein in die Höhe und führen Sie eine große, kreisende Bewegung aus, als ob Sie Fahrrad fahren würden. Zehn Mal wiederholen.
- Führen Sie nun die Übung mit dem anderen Bein aus.

Diese Übung eignet sich für das **Schultergelenk**:

- Stellen Sie sich aufrecht in einen Türrahmen. Heben Sie die Arme über den Kopf und stützen Sie die Hände links und rechts am Türrahmen ab. Die Ellenbogen sind leicht gebeugt.
- Schieben Sie nun Ihren Brustkorb vorsichtig nach vorne durch den Türrahmen hindurch.
- Halten Sie die Dehnung etwa zehn bis zwanzig Sekunden. Danach drei Mal wiederholen.

## VORBEUGEN: DEN GELENKNORPEL STÄRKEN

Neben regelmäßiger, moderater Bewegung kann Voltaflex Glucosaminhydrochlorid 750 mg langfristig den Gelenkknorpel stärken. Regelmäßig eingenommen, beeinflusst die hochkonzentriert enthaltene, körpereigene Substanz den Knorpelstoffwechsel positiv.

Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Herbst!



Ihr Gelenk Aktiv Team

Voltaflex® Glucosaminhydrochlorid 750 mg Filmtablette (Wirkstoff: Glucosaminhydrochlorid) Zur Linderung von Symptomen leichter bis mittelschwerer Arthrose (Degeneration) des Kniegelenks. Enthält Gelborange S, Aluminiumsalz (E110) und entölte Phospholipide aus Sojabohnen. Es darf nicht eingenommen werden, wenn Sie allergisch gegenüber Schalentieren, Erdnuss oder Soja sind. Bitte beachten Sie die Packungsbeilage. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke. Referenz: Nr. VOX1-E01

Novartis Consumer Health GmbH, 81366 München

Impressum: Novartis Consumer Health | [communications.munich\\_de@novartis.com](mailto:communications.munich_de@novartis.com)

Wenn Sie diesen Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten möchten, klicken Sie bitte auf diesen Link.