

## При болях в коленях



- 1** Исходное положение: сидя или лежа на полу, ноги вытянуты. Положите под больное колено обернутый полотенцем валик. Приведите стопу на себя. Распрямите колено, надавливая на валик и поднимая пятку. Зафиксируйте положение в течение 3-5 секунд, затем медленно опустите ногу.



- 2** Исходное положение: лежа на спине, ноги вытянуты. Напрягите мышцы бедер, обеспечив неподвижность коленных чашечек, и приведите стопы на себя. Сосчитайте до пяти, расслабьтесь.



- 3** Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, бедра плотно касаются опоры. Согните правую ногу в бедре под углом 90°, при этом правое колено должно находиться на уровне бедра. Удерживайте положение в течение 3-5 секунд, затем медленно опустите ногу. Повторите упражнение для левого колена.



**ПОМНИТЕ!** Только регулярное выполнение упражнений принесет заметный эффект. Выполняйте упражнения каждый день. Как только снизиться боль в коленях, упражнения можно выполнять через день.

Бальзам согревающий АРТРО-АКТИВ помогает снять воспалительный процесс в коленном суставе



Благодаря наличию босвеллии (ладана) и красного перца бальзам АРТРО-АКТИВ уменьшает болевой синдром и восстанавливает подвижность коленного сустава. Бальзам можно использовать при массаже или самостоятельно. Курс применения – 2-3 недели, при необходимости лечение можно повторить.