

**Fragen Sie** in Ihrer Apotheke!

Holen Sie sich jetzt das  
**6-Wochen-Intensiv-**  
**programm** für  
Ihren Rücken.



Für Sie enthalten:

- ✓ Intensivpackung Bandscheibenkapseln
- ✓ GRATIS Trainings-DVD
- ✓ GRATIS Rückenöl
- ✓ Anleitung (Booklet)



[www.vertebene.at](http://www.vertebene.at)

Natürlich für  
vitale Bandscheiben!

**vertebene**<sup>®</sup>  
Bandscheibenkapseln

mit hochwertigem  
Bambusextrakt

# vertebene® – Mit der Kraft des Bambus!

## Achten Sie auf Ihre Bandscheiben!

Die Bandscheiben (Discus intervertebralis) bilden die Verbindung zwischen den Wirbelkörpern.

**Sie wirken wie Stoßdämpfer und sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule.**

Das Regenerationspotenzial der Bandscheiben ist begrenzt.

Die Ursachen für Rückenprobleme können sehr unterschiedlich sein:

- ✓ ein Bürojob, der stundenlanges Sitzen erfordert,
- ✓ zu wenig Bewegung und zu viele und/oder falsche Belastungen,
- ✓ altersbedingte Abnützungserscheinungen etc.

## Natürlich für Ihre Bandscheiben!

**Bambusextrakt** enthält 75% natürliche Kieselsäuren, die zur Elastizität des Bindegewebes beitragen und für dessen Stabilität sorgen. Auftreffende Kräfte werden in den Bandapparat der Wirbelsäule abgeleitet. Bandscheiben bestehen aus Faserknorpeln. **Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion bei. Daher ist es ebenso wichtig für Ihre Bandscheiben! Mit der 2–3 x täglichen Einnahme von vertebene® Bandscheibenkapseln führen Sie Ihrem Körper diese Inhaltsstoffe für Ihre Bandscheiben zu.



**vertebene®:**  
Bambusextrakt, Vitamin C und  
weitere Inhaltsstoffe für Ihr Wohlbefinden.

# 6 tägliche Übungen für Ihre Bandscheiben!

## Übung 1

Auf den Rücken legen. Fersen, Gesäß, Rücken und Hinterkopf berühren dabei den Boden. Durch Anspannen der Bauchmuskeln für 5 Sekunden den Bauch einziehen. 5 Wiederholungen.



## Übung 2

Aus der Bankstellung rechtes Bein und linken Arm in die Waagrechte heben. Blick ist dabei zu Boden gerichtet. Zehenspitzen zeigen zum Boden. Position 3 Sekunden halten. Absetzen. Linkes Bein und rechten Arm heben. 3 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



## Übung 3

Auf den Rücken legen. Beine schulterbreit aufstellen und Arme seitlich neben den Körper legen. Jetzt das Becken anheben und 5 Sekunden in dieser Stellung halten. 5 Wiederholungen.



## Übung 4

In der Bankstellung Hände schulterbreit aufstützen. Wirbelsäule waagrecht halten und Bauch einziehen. Jetzt Kinn an die Brust pressen und einen Katzenbuckel machen. 5 Sekunden in dieser Position bleiben. 5 Wiederholungen.



## Übung 5

Oberkörper nach vorne neigen und Arme ausgestreckt in Hüfthöhe (z.B. Sessellehne) ablegen. Oberkörper und Beine bilden dabei einen rechten Winkel. Blick auf den Boden richten, nicht ins Hohlkreuz fallen (waagrechte Haltung). Position 5 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



## Übung 6

Auf einen Sessel setzen, ganze Fußsohle berührt den Boden. Durch Anspannen der Bauchmuskeln den Bauch einziehen, ohne dabei ins Hohlkreuz zu fallen. Spannung für 5 Sekunden halten. 5 Wiederholungen.



Bleiben Sie in Bewegung: Nordic Walking oder Rückenschwimmen eignen sich besonders gut für Ihre Wirbelsäule! Wer rastet, der rostet.