



3
Selja massaaž rätikuga. Tehke paljale seljale ja nii, et rätik ei libiseks, vaid liiguks koos nahaga. Toime on naha all olevatele lihastele.



4
Lüli-samba venitus.



5
6
Venitus kätele ja õlgadele. Selline venitus on hea õlaliigestele, hoidmaks need töökorras. Hoia rätikust kinni ja püüa rusikas käsi teineteisele lähendada.



7
Venitus seliliasendis. Sama toimega venitus, mis seistes, kuid lihtsam teha.



8
Seliliasendis jalgade venitus. Toime jala tagumise poole lihastele ja tuharale. Aitab ka seljahädade puhul, kuna venitatud saab ka istmikunärv.

Sirutus. Hinga sisse ja vii käed üle pea, siruta selga.

DEEP RELIEF geel

toomementool, levomentool

leevendab valu

Deep Relief (ibuprofeen, levomentool) geel ühendab kahte toimeainet valu vastu. Levomentool on kergelt jahutava toimega ning leevendab valu. Sellele lisandub ibuprofeeni valuvaigistav ja põletikuvastane toime.

Näidustus: valu paikseks leevendamiseks pehmete kudede valulike ja põletikuliste seisundite korral. Käsimehkiravim. Kasutamine: välispidiseks kasutamiseks täiskasvanutele ja üle 12-aastastele lastele. Geel kanda vajalikule kohale ja masseerida õrnalt kuni täieliku imendumiseni. Vajadusel korrata kasutamist, kuid mitte rohkem kui 3 korda ööpäevas. Tootja / Müügiloo hoidja: The Mentholatum Company Limited, 1 Redwood Avenue, Peel Park Campus, East Kilbride G74 5PE, Šotimaa. Müügiloo hoidja esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu. Tel: 738 0676



Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege tähelepanelikult pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsimisel või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.