

**La divertida escuela de postura y movimiento de Ricardo  
(richards lustige haltungs- und bewegungsschule - rilubs)**

*Basada en las leyes de la física,  
en el hecho mismo de la anatomía y fisiología humana  
y en los programas de movimiento inherentes al hombre.*

*Ella es el resultado de los estudios prácticos y teóricos,  
sobre la postura y movimiento natural del hombre.*

*La observación comparativa de hombres de distintas culturas,  
durante deporte, juego, trabajo y vida cotidiana.  
Como también la experiencia en la práctica de la fisioterapia.*



*RILUBS transmite en mínimas escenas y simples imágenes de la historia, la vida cotidiana, el deporte, el trabajo y el mundo de los bipedos.*

*Ejemplos de fácil comprensión sobre la relación entre los músculos, las extremidades, la respiración y el bienestar.*

*RILUBS le enseña la vida cotidiana como un gimnasio!*

*Donde usted vaya o se pare,  
se siente o espere,  
en su sitio de trabajo o en el trabajo doméstico.*

*Puede usted reforzar de forma fácil y divertida los músculos descuidados y activar así mismo los patrones de movimiento.*

*RILUBS le enseña la manera fácil y rápida de aprender de nuevo y automatizar las posturas y movimientos naturales.*

***No le exige ejercicios extras !***

*RILUBS le demuestra como usted,  
en su quehacer cotidiano,  
al andar y estar parado,  
al sentarse y pararse,  
al agacharse, al alzar o cargar,  
con técnicas correctas puede proteger su espalda y extremidades ejerciendo menos esfuerzo.*

*Todo esto conlleva a la mitigación de dolores y contracciones musculares.*

*A una mejor circulación y por consiguiente un mejor funcionamiento de los órganos.*

*Al refuerzo muscular y al descubrimiento de la fuerza corporal.*

*Al fomento de la confianza en si mismo.*

*A la mejora de su bienestar.*