

# Das FortiFit® Muskelaufbau-Training **SCHRITT FÜR SCHRITT** mit FortiFit®

**JETZT  
NEU**



- ✔ 16 einfache Muskelaufbau-Übungen
- ✔ Mit Poster & Tagebuch
- ✔ Mit Experten entwickelt

**TRAININGSHEFT VON:**

Name

Startdatum

**NUTRICIA**  
**FortiFit**



SCHRITT  
FÜR SCHRITT  
ZURÜCK ZU  
MEHR MOBILITÄT!

## HERZLICH WILLKOMMEN!

Liebe Leserin, lieber Leser,

**herzlich willkommen bei Ihrem persönlichen FortiFit® Muskelaufbau-Training.**

Ihr Arzt, Physiotherapeut oder Apotheker hat Ihnen FortiFit® empfohlen. FortiFit® kann Ihnen helfen, Ihre Muskulatur zu erhalten oder wieder aufzubauen. Das gilt insbesondere nach einer Fraktur (z.B. Oberschenkelhalsbruch), bei zunehmendem Alter, bei fehlender körperlicher Aktivität oder bei nicht optimalen Ernährungsgewohnheiten. Wir freuen uns, dass Sie sich für das **FortiFit® Muskelaufbau-Training** entschieden haben und möchten Sie nun die nächsten Wochen bei Ihrem Training unterstützend begleiten.

Denn eine ausreichende Muskelkraft ist eine sehr wichtige Voraussetzung für ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben im Alter. Ob nun Treppensteigen, das Tragen einer Einkaufstasche oder einfach nur das Aufstehen von einem Stuhl – mit gestärkten Muskeln lassen sich viele Dinge des Alltags wieder alleine erledigen.

Alle Muskelaufbau-Übungen unseres Trainingsprogramms, das für 12 Wochen konzipiert ist, wurden in Kooperation mit dem Institut für Medizinische Physik der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt und mit Menschen ab einem Alter von 70 Jahren getestet.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg, gutes Durchhaltevermögen und jede Menge Spaß beim Training!

Ihr FortiFit® Team!

## TRAINIEREN LOHNT SICH!

Wenn Sie lange aktiv und selbstständig bleiben wollen – oder nach einem bereits erfolgten Bruch schnell wieder mobil werden möchten –, dann sollten Sie jetzt etwas für Ihre Muskeln tun.

Mit einem regelmäßigen Muskelaufbau-Training können Sie dem schleichenden Verlust an Muskelkraft, der etwa ab dem mittleren Lebensalter langsam einsetzt, begegnen.

In Kombination mit einer ausreichenden Nährstoff-Versorgung können Sie Ihren Körper bis ins hohe Alter mobil halten und Ihren Alltag besser bewältigen.

### WARUM EIN REGELMÄSSIGES TRAINING IM ALTER WICHTIG IST:

- Der Erhalt der Muskelkraft kann Ihnen helfen, gefährlichen Stürzen vorzubeugen.
- Nach einer Fraktur kann das Training den Muskelaufbau unterstützen und Sie so schneller wieder mobil machen.
- Trainieren macht Spaß und wirkt sich deshalb auch auf Ihr körperliches und seelisches Allgemeinbefinden aus.

## WICHTIGE INFORMATIONEN VOR DEM TRAINING!



BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN...  
...BESPRECHEN SIE DAS PROGRAMM MIT IHREM ARZT ODER PHYSIOTHERAPEUTEN!

Jeder Mensch und jeder Körper reagiert anders auf bestimmte Belastungen.

Bevor Sie deshalb mit dem **FortiFit® Muskelaufbau-Training** beginnen, sprechen Sie bitte mit Ihrem behandelnden Arzt und klären Sie ab, ob aus medizinischer Sicht etwas gegen ein moderates Krafttraining mit unserem Programm spricht.

Die hier vorgestellten Übungen sind eine Empfehlung und können Ihre Physiotherapie oder Rehabilitation nicht ersetzen, aber ergänzen.

## NÜTZLICHE TIPPS:

### TIPPS FÜR DEN START:

Um die Übungen so angenehm wie möglich zu gestalten, suchen Sie sich einen ruhigen Ort mit **viel Platz** und machen Sie sich Ihre **Lieblingsmusik** an.

Am leichtesten fällt das Training, wenn man es als **festen Programmpunkt** in den Alltag integriert, beispielsweise immer nach dem Frühstück oder vor dem Mittagessen.

Auch gut geeignet zur Steigerung der Motivation ist eine **Fitnessgruppe**, da gemeinsames Training einfach mehr Spaß macht!



### TIPPS FÜR DIE RICHTIGE AUSFÜHRUNG:

- Beginnen Sie **langsam** mit einer mäßigen Belastung.
- Atmen Sie ruhig und vermeiden Sie Pressatmung.
- Machen Sie nach jeder Übung eine ausreichend lange Pause.
- Trinken Sie zwischen und nach den Übungen ausreichend Wasser.

## WAS MACHE ICH, WENN...?

- ... **ich Schmerzen habe?** Bei Schmerzen sollten Sie so lange mit dem Training pausieren, bis Sie wieder schmerzfrei sind.
- ... **Schmerzen während des Trainings auftreten?** Beenden Sie in diesem Fall bitte sofort das Training und sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
- ... **ich keine Lust auf Training habe?** Trainieren Sie in diesem Fall trotzdem, da nur durch regelmäßiges Training auch Erfolge spürbar werden.



# MUSKELN AUFBAUEN MIT BEWEGUNG UND ERNÄHRUNG

Neben einem **regelmäßigen Training** spielt auch die **richtige Ernährung** eine wichtige Rolle beim Aufbau und Erhalt Ihrer Muskelkraft. Um wachsen zu können, brauchen Ihre Muskeln wertvolle Proteine, Leucin und andere essenzielle Aminosäuren sowie Vitamin D.

## DAS PROBLEM:

Im Alter lässt sich der erhöhte Bedarf nicht immer vollständig über die normale Nahrung decken.

## HIER SETZT FORTIFIT® AN:

Die medizinische Trinknahrung enthält eine speziell aufeinander abgestimmte Kombination hochqualitativer, essenzieller Aminosäuren mit einer hohen Konzentration Leucin plus Vitamin D.

## DAS ERGEBNIS:

Sind Ihre Muskeln gut versorgt, können Sie länger mobil bleiben!

- Sie fühlen sich sicherer im Alltag.
- Sie können so länger ein unabhängiges und selbstbestimmtes Leben führen.



Fragen Sie Ihren  
Arzt oder Apotheker  
nach FortiFit®!

# FORTIFIT® — DER ERSTE SCHRITT ZURÜCK ZU MEHR MOBILITÄT

## SO WENDEN SIE FORTIFIT® AN:

- **in der Muskel-Aufbauphase:**  
2-mal täglich über mindestens 3 Monate
- **in der Muskel-Erhaltungsphase:**  
1-mal täglich
- 125 ml Wasser in ein Glas geben
- 6 Messlöffel FortiFit® Pulver hinzufügen
- kräftig verrühren oder in einem Shaker schütteln, bis das Pulver ganz aufgelöst ist
- direkt nach der Zubereitung verzehren



FortiFit® gibt es in 2 leckeren Geschmacksrichtungen (Erdbeere und Vanille) in der Apotheke.

FortiFit® ist ein diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke und nur unter ärztlicher Aufsicht zu verwenden.

# 12 BEWEGENDE WOCHEN: IHR FORTIFIT® MUSKELAUFBAU- TRAINING

Jetzt geht es los! Das **FortiFit® Muskelaufbau-Training** umfasst 3 Programme: Programm A, Programm B und Programm C mit jeweils unterschiedlichen Übungen. Außerdem gibt es Übungen zum Erwärmen und Dehnübungen:

**Aufwärmübungen**.....(Seite 25–29)

**Programm A**.....(Seite 31–41)

Leichte Übungen zur Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur

**Programm B**.....(Seite 43–51)

Kräftigung der Oberkörpermuskulatur

**Programm C**.....(Seite 53–63)

Fortgeschrittene Übungen zur Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur

**Dehnübungen**.....(Seite 65–69)

## UNSERE EMPFEHLUNG:

- Machen Sie **3–5 mal pro Woche** die Übungen aus dem FortiFit® Muskelaufbau-Training.
- **Erwärmen** Sie sich vor jedem Training mit den Aufwärmübungen und **dehnen** Sie sich nach jedem Training mit den Dehnübungen.
- Trainieren Sie mindestens 3 Monate mit dem FortiFit® Muskelaufbau-Training.

- **Woche 1–6:** Trainieren Sie 3–5-mal die Woche mit den Übungen aus dem Programm A und B.
- **Woche 7–12:** Trainieren Sie 3–5-mal die Woche mit den Übungen aus dem Programm B und C.

## TRAININGSTAGEBUCH

Das Trainingstagebuch ist Ihr persönlicher Begleiter für die nächsten 3 Monate. Tragen Sie jede Woche ein, wann Sie trainiert haben. Das Trainingstagebuch finden Sie ab **Seite 13**.

## MOBILITÄTS-CHECK

Bitte füllen Sie Ihren persönlichen Mobilitäts-Check vor Ihrem ersten Trainingstag aus (**Seite 12**). In Ihrem persönlichen Trainingstagebuch auf den nächsten Seiten wiederholt sich der Mobilitäts-Check jeweils nach 4, 8 und 12 Wochen (**Seite 15, 18 und 21**). So können Sie prima erkennen, wie sich Ihr Zustand verbessert und was Sie bereits nach einem kurzen Training erreicht haben.



***Ganz egal, wie langsam**  
Sie am Anfang vorankommen: **Sie**  
**überholen locker jeden,** der ein-  
fach nur auf dem Sofa sitzt!*

# 1. MOBILITÄTS-CHECK VOR BEGINN DES PROGRAMMS



Datum: .....

1. Geben Sie bitte an, wie schwierig diese Aktivitäten für Sie sind:

0 = gar nicht schwierig

10 = sehr schwierig

Treppensteigen

Längere Strecken gehen (ca. 100 m)

Aus der sitzenden Position aufstehen

Sich sicher auf den Beinen fühlen

2. Welche alltäglichen Dinge fallen Ihnen in letzter Zeit **immer schwerer**?  
(Bspw. Strümpfe anziehen, Fußpflege, Duschen)

.....  
.....  
.....

3. Falls Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie Ihre Handkraft mit einem Handkraftgerät messen und tragen Sie das Ergebnis hier ein:

Datum: .....  kg

# TRAININGSTAGEBUCH WOCHE 1-2



Das Trainingstagebuch ist Ihr persönlicher Begleiter für die nächsten 3 Monate. Tragen Sie jede Woche ein, wann Sie trainiert haben.

**Sind Sie bereit** für Ihr FortiFit® Muskelaufbau-Training?

Dann kann es jetzt ja losgehen mit Ihrem Training für mehr Kraft, Muskeln und Mobilität im Alltag!

Datum: ..... Programm A + B

## 1. WOCHE

Ich habe meine Übungen gemacht:

Ich habe FortiFit® getrunken:

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: ..... Programm A + B

## 2. WOCHE

Ich habe meine Übungen gemacht:

Ich habe FortiFit® getrunken:

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Super!** Die zweite Woche haben Sie bereits geschafft. Weiter geht es mit Spaß, Freude und jeder Menge Motivation!

# TRAININGSTAGEBUCH

## WOCHE 3-4



*Je mehr man trainiert, desto leichter fällt das Training. Spüren Sie schon den **Unterschied** zur ersten Woche?*

Datum: ..... Programm A + B

3. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: ..... Programm A + B

4. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Herzlichen Glückwunsch** – der erste Monat ist bald geschafft und Sie können sehen, wie sich Ihre Funktionalität und Mobilität in den letzten Wochen verbessert hat. Füllen Sie dazu einfach den Mobilitäts-Check aus!

# 2. MOBILITÄTS-CHECK

## NACH 4 WOCHEN TRAINING



Datum: .....

1. Geben Sie bitte an, wie schwierig diese Aktivitäten für Sie sind:

0 = gar nicht schwierig      10 = sehr schwierig

Treppensteigen	<input type="text" value="0"/>
Längere Strecken gehen (ca. 100 m)	<input type="text" value="0"/>
Aus der sitzenden Position aufstehen	<input type="text" value="0"/>
Sich sicher auf den Beinen fühlen	<input type="text" value="0"/>

2. Welche alltäglichen Dinge fallen Ihnen in letzter Zeit **wieder leichter?** (Bspw. Strümpfe anziehen, Fußpflege, Duschen)

.....  
 .....  
 .....

3. Falls Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie Ihre Handkraft mit einem Handkraftgerät messen und tragen Sie das Ergebnis hier ein:

Datum: .....  kg



# TRAININGSTAGEBUCH

## WOCHE 5-6



**Sie können stolz darauf sein,**

was Sie schon nach nur 4 Wochen Training erreicht haben.

Weiter geht's mit dem nächsten Schritt!

Datum: .....	Programm A + B						
5. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: .....	Programm A + B						
6. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Neue Ziele warten** diese Woche.

Bitte ergänzen Sie ab heute die Übungen aus dem Programm

B und C in Ihr Trainingsprogramm.

Aber das schaffen Sie auch ganz locker!

# TRAININGSTAGEBUCH

## WOCHE 7-8



**Halbzeit!**

Super, dass Sie schon bis hierhin durchgehalten haben.

Weiter geht's mit den nächsten 6 Wochen!

Datum: .....	Programm B + C						
7. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: .....	Programm B + C						
8. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sie haben jetzt auch die schwierigeren

Übungen gut gemeistert? **Kein Wunder:** Sie trainieren

ja auch schon seit 8 Wochen regelmäßig.

Nur weiter so!

# 3. MOBILITÄTS-CHECK

## NACH 8 WOCHEN TRAINING



Datum: .....

1. Geben Sie bitte an, wie schwierig diese Aktivitäten für Sie sind:

0 = gar nicht schwierig

10 = sehr schwierig

Treppensteigen

Längere Strecken gehen (ca. 100 m)

Aus der sitzenden Position aufstehen

Sich sicher auf den Beinen fühlen

2. Welche alltäglichen Dinge fallen Ihnen in letzter Zeit **wieder leichter**?  
(Bspw. Strümpfe anziehen, Fußpflege, Duschen)

.....  
.....  
.....

3. Falls Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie Ihre Handkraft mit einem Handkraftgerät messen und tragen Sie das Ergebnis hier ein:

Datum: .....  kg

# TRAININGSTAGEBUCH

## WOCHE 9-10



Jetzt geht es in den **Endspurt**.  
Spüren Sie schon, wie Sie sich stärker fühlen?

Datum: ..... Programm B + C

### 9. WOCHE

Ich habe meine Übungen gemacht:

Ich habe FortiFit® getrunken:

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: ..... Programm B + C

### 10. WOCHE

Ich habe meine Übungen gemacht:

Ich habe FortiFit® getrunken:

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was Ihnen vor ein paar Wochen noch schwerfiel, geht **jetzt ganz leicht**.  
Das haben Sie mit Ihrem Training geschafft!

# TRAININGSTAGEBUCH

## WOCHE 11-12



**Wow** – Sie sind so weit gekommen?

*Klasse, dann fühlen Sie sich bestimmt auch schon  
sicherer und mobiler!*

Datum: .....	Programm B + C						
11. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Datum: .....	Programm B + C						
12. WOCHE	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
Ich habe meine Übungen gemacht:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe FortiFit® getrunken:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Noch eine Woche**, dann haben Sie es geschafft  
und können mehr als stolz auf sich sein!

**Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Trainingserfolg!**

# 4. MOBILITÄTS-CHECK

## NACH 12 WOCHEN TRAINING



Datum: .....

1. Geben Sie bitte an, wie schwierig diese Aktivitäten für Sie sind:

0 = gar nicht schwierig

10 = sehr schwierig

Treppensteigen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Längere Strecken gehen (ca. 100 m)

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Aus der sitzenden Position aufstehen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Sich sicher auf den Beinen fühlen

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Welche alltäglichen Dinge fallen Ihnen in letzter Zeit **wieder leichter?**  
(Bspw. Strümpfe anziehen, Fußpflege, Duschen)

.....  
.....  
.....

3. Falls Sie die Möglichkeit haben, lassen Sie Ihre Handkraft mit einem Handkraftgerät messen und tragen Sie das Ergebnis hier ein:

Datum: .....  kg

**Wie geht es Ihnen heute? Wie hat Ihnen das FortiFit® Muskelaufbau-Training gefallen? Schreiben Sie uns doch und teilen Sie Ihre Geschichte mit uns!**

Gerne per E-Mail an: [fortifit@nutricia.com](mailto:fortifit@nutricia.com)  
oder per Post an unten genannte Adresse.

**Auf Sie wartet  
ein kleines  
Dankeschön!**



**Deutschland:**  
Nutricia GmbH  
Allee am Röthelheimpark 11  
D-91052 Erlangen  
[www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)

**Österreich:**  
Nutricia GmbH  
Technologiestraße 10  
A-1120 Wien  
[www.nutricia.at](http://www.nutricia.at)

# ERWÄRMUNG

Vor dem Training ist es wichtig, die Muskeln ausreichend zu erwärmen.

Bitte führen Sie Übungen zur Erwärmung immer durch  
– egal ob Sie mit den Übungen aus dem Programm A, B oder C trainieren.

## ERWÄRMUNG 1

# AUF DER STELLE GEHEN



Niveau: leicht



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Marschieren Sie locker auf der Stelle und bewegen Sie Ihre Arme mit.

Führen Sie die Übung für 20 bis 40 Sekunden durch.

Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung.

**TIPP:** Sie können für diese Übung auch Wasserflaschen als Gewichte nutzen.



## FUSSHEBEN IM SITZEN



Niveau: leicht



Setzen Sie sich aufrecht hin.

Platzieren Sie Ihre Hände auf den Knien.

Heben und senken Sie abwechselnd Ihre Füße vom Boden.

Klatschen Sie abwechselnd mit Ihren Händen auf die Knie.

Führen Sie die Übung für 20 bis 40 Sekunden durch.

Machen Sie eine kurze Pause und wiederholen Sie die Übung.

# PROGRAMM A

**ZIEL:** Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur

**TRAININGSUMFANG:** 2 bis 3 Serien

**TRAININGSHÄUFIGKEIT:** 3- bis 5-mal pro Woche

**HILFSMITTEL:** Stuhl, Wand



## ÜBUNG A1

# FERSENHEBEN



Niveau: leicht



Halten Sie sich am Stuhl fest.

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Die Knie sind gestreckt.

Heben und senken Sie Ihre Fersen im Wechsel.

Wiederholen Sie die Übung 12- bis 15-mal.

## ÜBUNG A2

# KNIEBEUGEN MIT FESTHALTEN



Niveau: leicht



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Halten Sie sich am Stuhl fest.

Beugen Sie langsam die Knie und bewegen Sie dabei Ihr Gesäß zurück.

Ihre Fersen bleiben während der Übung am Boden.

Achten Sie bei der Abwärtsbewegung darauf, dass die Knie in die gleiche Richtung wie die Fußspitzen zeigen und dass die Knie hinter bzw. maximal auf gleicher Höhe mit den Fußspitzen sind.

Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal.

## ÜBUNG A3

# HÜFTPENDEL



Niveau: leicht



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Halten Sie sich am Stuhl fest.

Bewegen Sie zunächst Ihr rechtes Bein zur Seite und ziehen Sie es dann wieder heran.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 10-mal pro Seite.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training: Führen Sie die Übung alternativ seitlich zur Wand durch.

## ÜBUNG A4

# BEINBEUGEN UND -STRECKEN



Niveau: leicht



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Halten Sie sich am Stuhl fest.

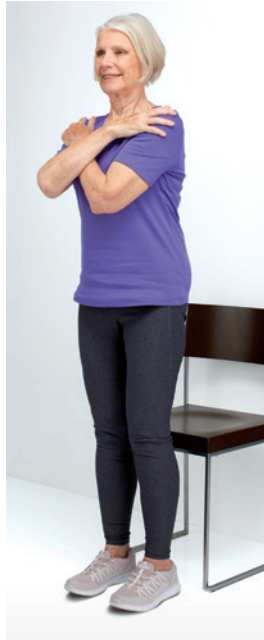
Beugen und strecken Sie nun abwechselnd Ihr rechtes Bein.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal pro Seite.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training:  
Führen Sie die Übung alternativ seitlich zur Wand durch.

## ÜBUNG A5

# HINSETZEN UND AUFSTEHEN



Niveau: leicht



Stellen Sie den Stuhl mit der Rückenlehne zur Wand hin.

Setzen Sie sich aufrecht hin. Die Oberschenkel liegen komplett auf der Sitzfläche ab.

Verschränken Sie nun die Arme vor der Brust und verlagern Sie den Oberkörper nach vorne.

Stehen Sie auf und setzen Sie sich anschließend wieder langsam hin.

Vermeiden Sie ein Zurückschwingen des Oberkörpers.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training: Platzieren Sie den Stuhl mit der Rückenlehne nah (ca. 20 cm) zur Wand.

# PROGRAMM B

**ZIEL:** Kräftigung der Oberkörpermuskulatur

**TRAININGSUMFANG:** 2 bis 3 Serien

**TRAININGSHÄUFIGKEIT:** 3- bis 5-mal pro Woche

**HILFSMITTEL:** Stuhl, Gymnastikband, Handtuch, Wasserflasche

## ÜBUNG B1

# ARMSTRECKEN MIT GYMNASTIKBAND

Niveau: leicht



Setzen Sie sich aufrecht hin.

Ihre Knie und die Hüfte sind dabei im rechten Winkel gebeugt.

Platzieren Sie das Gymnastikband mittig unterhalb der Kniescheiben.

Das Band ist dabei leicht auf Spannung und Ihre Arme sind etwas gebeugt.

Strecken Sie nun beide Arme durch und richten Sie dabei den Oberkörper auf.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.

## ÜBUNG B2

# ARMBEUGEN MIT GYMNASTIKBAND

Niveau: leicht



Setzen Sie sich aufrecht hin.

Ihre Knie und die Hüfte sind dabei im rechten Winkel gebeugt.

Steigen Sie mittig mit beiden Füßen auf das Gymnastikband.

Greifen Sie das Band mit gestreckten Armen und bringen Sie es dabei leicht auf Spannung.

Beugen und strecken Sie abwechselnd beide Arme.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.



## ÜBUNG B3

# AUSWRINGEN MIT DEM HANDTUCH

Niveau: leicht



Rollen Sie ein trockenes Handtuch zusammen.

Sie sollten die Handtuchrolle noch gut umfassen können.

Greifen Sie das Handtuch nun fest mit beiden Händen und bewegen Sie die Hände gegeneinander nach außen („Auswringen“).

Lockern Sie den Griff und wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.

## ÜBUNG B4

# SCHULTERHEBEN MIT WASSERFLASCHEN

Niveau: leicht



Setzen Sie sich aufrecht hin.

Halten Sie beide Flaschen vor dem Körper.

Ziehen Sie nun beide Flaschen an den Oberkörper heran und strecken Sie beide Arme nach oben weg.

Bewegen Sie die Flaschen wieder zurück und wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal.

**TIPP:** Verwenden Sie ausschließlich mit Wasser gefüllte Plastikflaschen. Starten Sie zunächst mit geringerem Flaschengewicht (z.B. 0,5l) und steigern Sie langsam die Belastung (z.B. 1l, 1,5l).

# PROGRAMM C

**ZIEL:** Kräftigung der Bein- und Hüftmuskulatur

**TRAININGSUMFANG:** 2 bis 3 Serien

**TRAININGSHÄUFIGKEIT:** 3- bis 5-mal pro Woche

**HILFSMITTEL:** Stuhl, Wand, Gymnastikband, Handtuch

## ÜBUNG C1

# KNIEBEUGEN



Niveau: fortgeschritten



Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Legen Sie Ihre Hände auf die Oberschenkel.

Beugen Sie langsam Ihre Knie und bewegen Sie die Fingerspitzen in Richtung Knie.

Ihre Fersen bleiben während der Übung am Boden.

Richten Sie sich wieder auf und wiederholen Sie die Übung 10- bis 12-mal.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training:  
Führen Sie die Übung mit dem Rücken nahe zur Wand durch. Am besten in einer Ecke des Raums.

## ÜBUNG C2

# VORDERFUSS- UND FERSENSTAND

Niveau: fortgeschritten



Halten Sie sich am Stuhl fest.

Stellen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen hin.

Ihre Zehenspitzen zeigen dabei nach vorne.

Die Knie sind gestreckt.

Heben Sie zunächst die Fersen an und ziehen Sie dann Ihre Zehenspitzen heran.

Wiederholen Sie die Übung 12- bis 15-mal.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training:  
Führen Sie die Übung mit dem Rücken nahe zur Wand durch. Am besten in einer Ecke des Raums.

## ÜBUNG C3

# BEINSTEMME IM AUSFALLSCHRITT

Niveau: fortgeschritten



Halten Sie sich mit den Händen am Stuhl fest.

Bringen Sie Ihr linkes Bein nach vorne und machen Sie einen leichten Ausfallschritt.

Senken Sie nun die Hüfte langsam ab.

Verlagern Sie Ihr Körpergewicht etwas zum vorderen Bein hin. Ihre linke Ferse bleibt während der Übung am Boden.

Beugen und strecken Sie langsam und ohne Schwung.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal pro Seite.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training: Führen Sie die Übung alternativ seitlich zur Wand durch und halten Sie sich an der Wand fest.

# BEINSTRECKEN MIT GYMNASTIKBAND

Niveau: fortgeschritten



Bilden Sie mit dem Gymnastikband eine Schlaufe und stellen Sie sich mit dem rechten Fuß hinein.

Greifen Sie das Gymnastikband mit der linken Hand.

Halten Sie sich mit der rechten Hand am Stuhl fest.

Strecken Sie nun Ihr rechtes Bein nach vorne weg. Beugen und strecken Sie abwechselnd Ihr rechtes Knie.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 12-mal pro Beinseite.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training: Führen Sie die Übung alternativ seitlich zur Wand durch. Halten Sie sich an der Wand fest!

## ÜBUNG C5

# HÜFTPENDEL MIT GYMNASTIKBAND

Niveau: fortgeschritten



Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf ein Ende des Gymnastikbandes.

Steigen Sie nun mit dem linken Fuß auf das Band, die Beine sind dabei hüftbreit geöffnet.

Greifen Sie das Gymnastikband mit der rechten Hand.

Bewegen Sie nun Ihr linkes Bein zur Seite weg. Nehmen Sie anschließend das Bein wieder zurück.

Wiederholen Sie die Übung 8- bis 10-mal pro Seite.

**HINWEIS** für mehr Sicherheit beim Training: Führen Sie die Übung alternativ seitlich zur Wand durch. Halten Sie sich an der Wand fest!



# DEHNÜBUNGEN

Bitte führen Sie die Dehnübungen nach jedem Training durch.

## DEHNUNG 1

# DIE SEITEN DEHNEN



Niveau: leicht



Stellen Sie sich aufrecht hin.

Strecken Sie den rechten Arm zunächst so weit es geht nach oben.

Nun beugen Sie den gesamten Oberkörper nach links. Beugen Sie sich so weit, bis Sie eine Dehnung auf der rechten Körperseite verspüren.

Versuchen Sie, sich nicht nach vorne zu drehen, sondern wirklich nur zur Seite zu beugen.

Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.

## DEHNUNG 2

# DEHNUNG DER BEINRÜCKSEITEN

Niveau: fortgeschritten



Stellen Sie den Stuhl mit der Rückenlehne zur Wand hin.

Setzen Sie sich aufrecht auf den vorderen Teil der Sitzfläche und strecken Sie das rechte Bein nach vorne aus. Winkeln Sie dabei die Ferse an.

Strecken Sie zunächst die Arme in die Höhe und machen Sie Ihren Oberkörper ganz gerade.

Senken Sie langsam den Oberkörper in Richtung des rechten Beins, ohne dabei rund im Rücken zu werden. Stoppen Sie die Bewegung, sobald Sie eine Dehnung auf der rechten Beinrückseite spüren.

Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden und wechseln Sie dann die Seite.



**Deutschland:**  
Nutricia GmbH  
Allee am Röthelheimpark 11  
D-91052 Erlangen  
[www.nutricia.de](http://www.nutricia.de)

**Österreich:**  
Nutricia GmbH  
Technologiestraße 10  
A-1120 Wien  
[www.nutricia.at](http://www.nutricia.at)

**(NUTRICIA  
FortiFit** 

**SIE HABEN FRAGEN  
ZUM FORTIFIT®  
MUSKELAUFBAU-TRAINING?**

Wir helfen Ihnen gerne:  
**00800 700 500 00** (gebührenfrei)