

- ✓ Kinderwunsch
- ✓ Schwangerschaft
- ✓ Stillzeit



### Vom Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche



**Folio<sup>forte</sup>**  
800 µg Folsäure + Vitamin B<sub>12</sub> + Jod

**Folio<sup>forte</sup> – ohne Jod**  
800 µg Folsäure + Vitamin B<sub>12</sub>

### Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit



**Folio**  
400 µg Folsäure + Vitamin B<sub>12</sub> + Jod

**Folio – ohne Jod**  
400 µg Folsäure + Vitamin B<sub>12</sub>

### Bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft



**Nausema**  
10 mg Vitamin B<sub>6</sub> +  
Vitamin B<sub>1</sub> + Vitamin B<sub>12</sub>

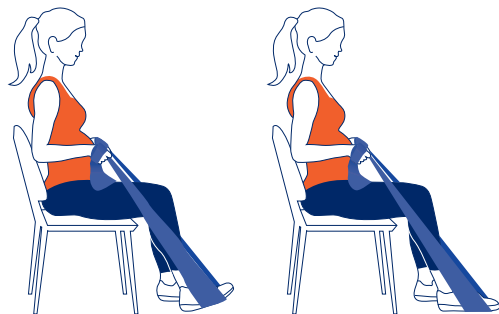
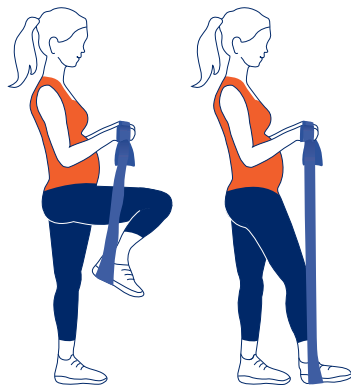
Alle Produkte sind frei von Laktose, Fructose, Gluten, Farb- und Aromastoffen sowie tierischen Bestandteilen. Erhältlich in allen Apotheken.

Mehr Informationen erhältst du auf [folio-familie.de](http://folio-familie.de)

SteriPharm GmbH & Co. KG, Podbielskiallee 68, D-14195 Berlin

### BLASEBALG Übung für Arme, Beine und Bauch

Stelle dich aufrecht hin und trete mit einem Fuß in das Band. Wenn du unsicher stehst, kannst du dich mit dem Rücken an einer Wand abstützen. Beuge und strecke das im Band befindliche Bein, als ob du auf einen Blaseball trittst. Halte das Band die ganze Zeit unter Spannung! **20-mal treten und Seite wechseln.**



### VENENPUMPE Übung für Fuß und Wade

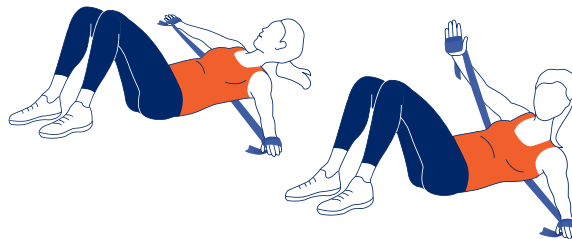
Setze dich aufrecht auf einen Stuhl und trete mit einem Fuß auf das Band. Die beiden Enden hältst du in den Händen. Hebe und senke nun die Fußspitze gegen den Widerstand des Bandes (Vorsicht, dass das Band nicht vom Fuß abrutscht!). **Pumpe 20-mal und wechsele die Seite.**

### Spezielle Übungen für die Rückbildung

#### SCHRÄGER CRUNCH Übung für Bauch, Arme und Rücken

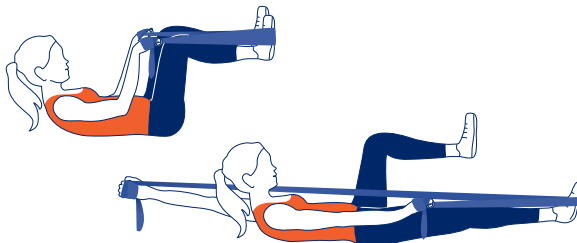
Lege dich mit aufgestellten Beinen auf das Band, die Bandmitte unter dem oberen Rücken. Die Arme liegen V-förmig neben dem Körper und halten das Band leicht gespannt. Nun führe die Hände abwechselnd zum gegenüberliegenden Knie.

**10-mal nach jeder Seite ziehen.**



#### GEGENZUG Übung für Rücken, Bauch, Arme und Beine

Lege dich hin und halte die Beine im 90° Winkel. Führe die Bandmitte um die rechte Fußsohle und halte die Bandenden auf Kniehöhe. Das Band ist leicht gespannt und der Oberkörper etwas abgehoben. Nun strecke das Bein schräg nach vorne aus und ziehe gleichzeitig den linken Arm über den Kopf. Langsam wieder zurückführen. **Übung 10-mal wiederholen und Seite wechseln.**



# Fitness-Übungen

Für die  
Schwangerschaft  
und Rückbildung

Fitnessband  
mit Übungen  
direkt zum  
Mitmachen!



[folio-familie.de](http://folio-familie.de)

**Folio**<sup>®</sup>

## ÜBUNGS- UND SICHERHEITSHINWEISE

Wähle bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst.

Achte bitte darauf, dass keine Schmuckstücke, scharfkantige Schuhe oder Fingernägel in das Band einschneiden können. So verhinderst du die Entstehung von kleinen Rissen und Löchern, die die Lebensdauer des Bandes erheblich verkürzen.

Überprüfe dein Übungsband auf Beschädigungen. Übe nur mit einem einwandfreien Band. Soweit es die verschiedenen Übungen erlauben, solltest du das Band in der vollen Breite nutzen. So ist es angenehmer zu handhaben und kann nicht in die Muskulatur einschneiden.

Führe alle Übungen langsam und kontrolliert durch und vermeide ruckartige Bewegungen.

Mache kurze Pausen zwischen den Übungen - nicht übertreiben!!!

Vermeide ein Abwinkeln deiner Handgelenke. Hand und Unterarm sollten eine gerade Linie bilden. Ziehe das Band nicht in Richtung deines Gesichts.

Das Fitnessband ist kein Spielzeug, halte das Band außerhalb der Reichweite von Kindern. Übe nie unter leichten Wehen oder bei Schmerzen! Betreibe die Rückbildungsgymnastik bei einer Spalte in der Bauchmuskulatur unter Aufsicht und trainiere nur die schrägen Bauchmuskeln!

Diese Anleitung ist kein Ersatz für eine ärztliche Beratung.

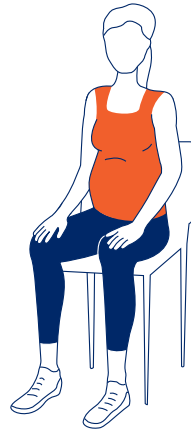
**So wird es gepflegt:** Du kannst das Band mit lauwarmem Wasser reinigen. Bitte nicht an Heizkörpern trocknen oder direkter Sonneneinstrahlung aussetzen. Hitze und UV-Strahlung schaden dem Band. Wenn das Band nach häufigem Gebrauch leicht zusammenklebt, pudere es etwas ein (am besten mit Babypuder).

Das Fitnessband besteht aus Naturlatex, einem reinen Naturprodukt. Verwende es nicht, wenn du allergisch auf Latex reagierst.

## BECKENBODEN FINDEN

Setze dich aufrecht auf die Stuhlkante, Knie sind hüftbreit auseinander, der Rücken lang und die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun spanne die Muskulatur um die Scheide herum an, als würdest du einen Urinstrahl unterbrechen wollen. Drücke dabei dein Steißbein in den Stuhlsitz und ziehe die Sitzbeinhöcker zusammen. Was du jetzt spürst, ist dein Beckenboden.

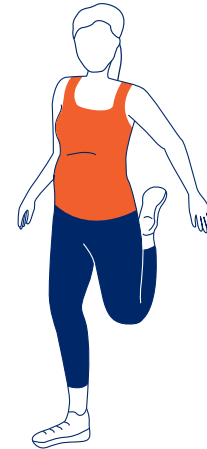
Bei allen Übungen solltest du mit der Anstrengung immer den Beckenboden anspannen und den Bauchnabel einziehen!



## AUFWÄRMEN

Wichtig ist, sich vor jeder Gymnastik ausreichend aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden. Stelle dich dafür mit gegrätschten Beinen hin, die Arme hängen seitlich am Körper. Verlagere das Gewicht abwechselnd von einem Bein auf das andere, während mal die linke und mal die rechte Ferse an den Po geführt wird. Gleichzeitig ziehst du die Arme nach hinten.

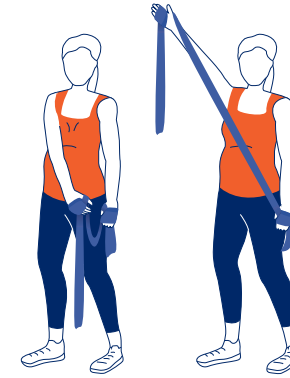
Wärme dich auf diese Weise 3-5 Minuten auf.



## DIAGONALE Übung für Arme und Bauch

Stelle dich mit leicht gebeugten, schulterweit auseinander stehenden Beinen hin. Beide Hände befinden sich an einer Körperseite und umfassen das Band in hüftbreitem Abstand. Führe den vor dem Körper befindlichen Arm von unten nach schräg oben und langsam wieder zurück. Das Ellbogengelenk ist dabei leicht gebeugt.

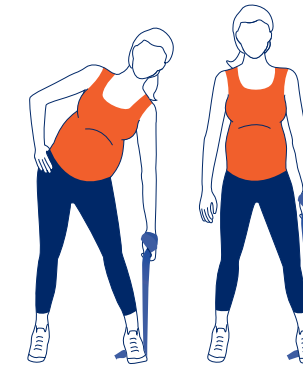
Übung 10-mal wiederholen und Seite wechseln.



## KOFFER HEBEN Übung für Bauch und Rücken

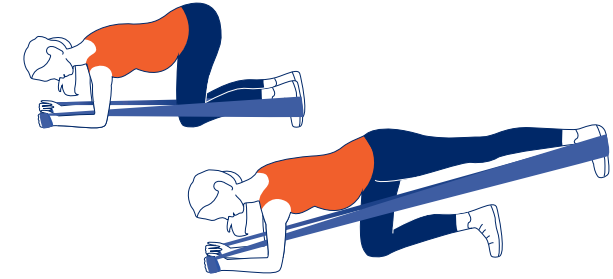
Nimm einen schulterbreiten Stand mit leicht gebeugten Beinen ein. Ein Fuß steht auf dem Band. Die seitengleiche Hand hält das andere Ende des Bandes. Der Oberkörper ist zur Bandseite geneigt und das Band wird gespannt. Richte den Oberkörper gegen den Bandzug auf. Die Brust zeigt hierbei nach vorn (nicht den Oberkörper verdrehen!).

Wiederhole die Übung 10-mal und wechsle die Seite.



## BEINSTRECKER Übung für Bauch, Rücken und Beine

Gehe in den Vierfüßlerstand und stütze die Unterarme auf den Boden ab. Nun lege die Bandmitte um eine Fußsohle und halte die Bandenden auf Kopfhöhe. Strecke das Bein aus und beuge es wieder langsam. Übung 10-mal wiederholen und Seite wechseln.



## TWIST Übung für Bauch, Rücken und Arme

Setze dich mit geradem Rücken hin, strecke das linke Bein aus und stelle den rechten Fuß über das linke Bein. Die Arme liegen parallel neben dem rechten Knie, das Band wird mit hüftweitem Abstand gehalten. Nun führe den rechten Arm lang nach hinten und drehe dich dabei in den Twist. Langsam zurückkommen.

Übung 10-mal wiederholen und Seite wechseln.

