



hôpital fribourgeois  
freiburger spital

Ihr Wohlbefinden,  
unser schönster Erfolg



## Kräftigung der Muskeln im Liegen

Erläuterungen zum Video „Übungen  
im Liegen“

Um die gewünschte Sequenz anzusehen, öffnen Sie einfach das Video und ziehen den Cursor zur Zeitangabe, die links neben der entsprechenden Übung steht.

Das Video ist auf Französisch.

**Bevor wir beginnen, noch ein paar Hinweise:**

- Führen Sie die Übungen nach Ihren Möglichkeiten durch. Bei Fragen zu einer Übung wenden Sie sich an eine Therapeutin oder einen Therapeuten.
- Wenn Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie die Übung sofort ab.

Wir wünschen ein gutes Training!

**0'38 Fussgelenke kreisen – 10 Wiederholungen**

Kreisen Sie die Fussgelenke je 10 Mal in die eine und dann in die andere Richtung.

**1'48 Knie beugen und strecken – 10 Wiederholungen**

Lassen Sie den rechten Fuss auf der Matratze bis auf die Höhe des Knies (oder so weit wie möglich) gleiten und strecken Sie das Bein sanft wieder aus, um zur Ausgangsposition zurückzukehren. 10 Wiederholungen pro Seite.

**3'10 Beine spreizen – 10 Wiederholungen**

Spreizen Sie die Beine, indem Sie sie über die Matratze gleiten lassen. Dann schliessen Sie die Beine wieder. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

**3'51 Schultern kreisen – 10 Wiederholungen**

Legen Sie die Hände auf die Schultern, die Ellenbogen zeigen zur Decke. Kreisen Sie die Ellenbogen je 10 Mal in beide Richtungen.

**4'46 Ellenbogen kreisen – 10 Wiederholungen**

Heben Sie den rechten Arm und legen Sie den leicht angewinkelten Ellenbogen in die linke Hand. Kreisen Sie mit dem rechten Unterarm je 10 Mal in beide Richtungen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Arm.

**6'03 Handgelenke kreisen – 10 Wiederholungen**

Verschränken Sie die Hände. Kreisen Sie die Handgelenke 10 Mal in beide Richtungen.

**6'34 Klavierspielen – 10 Sekunden**

Halten Sie Ihre Hände hoch und wackeln Sie mit den Fingern, als ob Sie Klavier spielen würden.

**7'03 Nicken / Kopf schütteln – 10 Wiederholungen**

Schütteln Sie 10 Mal den Kopf, wie wenn Sie „Nein“ sagen würden. Danach schauen Sie 10 Mal zuerst nach unten auf Ihre Füsse und wieder nach oben, wie beim „Ja“-Sagen.

# Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur



## **8'14 Fuss beugen und strecken – 6 Wiederholungen**

Strecken Sie den Fuss so weit wie möglich nach unten, sodass die Zehenspitzen zur Wand zeigen, danach beugen Sie ihn wieder nach oben. Führen Sie die Bewegung abwechselnd mit beiden Füßen durch. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **9'26 Beine heben – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie beide Beine leicht an, die Knie zeigen zur Decke und die Fusssohlen liegen auf der Matratze auf. Heben Sie den rechten Fuss und strecken Sie das Bein so weit es geht. Wiederholen Sie die Übung 6 Mal auf jeder Seite und stellen Sie den Fuss nach jeder Wiederholung ab.

## **10'20 Knie heben – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie beide Beine leicht an, die Knie zeigen zur Decke. Heben Sie den rechten Fuss und bringen Sie das Knie so nah es geht zum Oberkörper. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **11'12 Beine strecken – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie das linke Bein leicht an, das Knie zeigt zur Decke. Halten Sie das rechte Bein gerade und heben Sie es so hoch es geht, bevor Sie es wieder sinken lassen. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **12'02 Angewinkelte Beine seitlich heben – 6 Wiederholungen**

Drehen Sie sich mit angewinkelten Beinen auf die linke Seite. Heben Sie das rechte Bein so hoch es geht und bringen Sie es wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal, danach drehen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen die Übung mit dem anderen Bein.

**13'26 Gestreckte Beine seitlich heben – 6 Wiederholungen**

Legen Sie sich auf die rechte Seite. Beugen Sie das rechte Knie, das linke Bein ist gestreckt. Heben Sie das linke Bein so hoch es geht und bringen Sie es wieder in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal. Danach drehen Sie sich auf die linke Seite und machen die Übung mit dem anderen Bein.

**14'30 Kniepresse – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie beide Beine leicht an, die Knie zeigen zur Decken. Legen Sie ein Kissen zwischen die Knie und drücken Sie es möglichst fest zusammen, indem Sie die Knie gegen einander pressen. Dann entspannen Sie die Beine wieder. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal.

**15'09 Brücke – 6 Wiederholungen**

Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus, die Handflächen zeigen zur Matratze. Winkeln Sie beide Beine leicht an und heben Sie das Gesäss von der Matratze, so hoch Sie können, und lassen es wieder sinken. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal.

**15'52 Ferse in die Matratze pressen – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie das rechte Bein leicht an und heben Sie die Spitze des rechten Fusses von der Matratze. Pressen Sie die Ferse in die Matratze. 6 Wiederholungen pro Seite.

**16'37 Knie durchdrücken – 6 Wiederholungen**

Winkeln Sie das linke Knie leicht an, das rechte bleibt gestreckt. Drücken Sie das rechte Knie in die Matratze. 6 Wiederholungen pro Seite.

**17'23 Seitliche Bauchmuskeln – 6 Wiederholungen**

Legen Sie die Hände auf den Bauch und winkeln Sie die Beine leicht an. Drehen Sie das Becken, bis beide Knie zusammen die Matratze berühren, danach wiederholen Sie die Bewegung auf die andere Seite. Wiederholen Sie die Übung 6 Mal.

# Übungen zur Stärkung der Armmuskulatur



## **18'38 Bettpfosten berühren – 6 Wiederholungen**

Beugen Sie den linken Arm im rechten Winkel. Heben Sie den Ellenbogen an, um die Hand so weit wie möglich hinter den Kopf zu bringen, während Sie den Ellenbogen gebeugt halten. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **19'36 Arme heben – 6 Wiederholungen**

Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus, die Daumen zeigen zur Decke. Heben Sie den linken Arm im rechten Winkel und bringen Sie ihn zurück zur Ausgangsposition. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **20'34 Fortgeschrittene Variante – 6 Wiederholungen**

Wenn die vorherige Übung zu einfach ist, halten Sie einen Gegenstand in der Hand, z. B. eine Flasche, um den Widerstand zu erhöhen. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **21'32 Ellenbogen beugen – 6 Wiederholungen**

Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus, die Handflächen zeigen zur Decke. Schliessen Sie die Hände zur Faust. Beugen Sie den linken Ellenbogen, um die Hand so nah wie möglich an die Schulter zu bringen, und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **22'34 Fortgeschrittene Variante – 6 Wiederholungen**

Wenn die vorherige Übung zu einfach ist, halten Sie einen Gegenstand in der Hand, z. B. eine Flasche, um den Widerstand zu erhöhen. 6 Wiederholungen pro Seite.

## **23'27 Ellenbogen strecken – 6 Wiederholungen**

Beugen Sie den linken Arm und führen Sie die Hand zur Schulter. Heben Sie den Ellenbogen zur Decke und strecken Sie dann den Arm aus, ohne die Position des Ellenbogens zu verändern. Senken Sie den Unterarm in Richtung Schulter, wobei der Ellenbogen weiter nach oben zur Decke zeigt. 6 Wiederholungen pro Seite.

**24'22 Fortgeschrittene Variante – 6 Wiederholungen**

Wenn die vorherige Übung zu einfach ist, halten Sie einen Gegenstand in der Hand, z. B. eine Flasche, um den Widerstand zu erhöhen. 6 Wiederholungen pro Seite.

**25'08 In die Ellenbeuge niesen – 6 Wiederholungen**

Beugen Sie den linken Arm im rechten Winkel. Legen Sie die Hand auf die gegenüberliegende Schulter, die Ellenbeuge sollte sich nun auf Höhe des Mundes befinden. Kehren Sie zur Ausgangsposition zurück. 6 Wiederholungen pro Seite.

**26'06 Klatschen – 6 Wiederholungen**

Starten Sie mit seitlich ausgestreckten Armen, als ob Sie mit Ihrem Körper ein „T“ bilden möchten. Heben Sie die Arme zur Decke, als ob Sie applaudieren und kehren Sie zur T-Position zurück. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal.

**26'50 Arme in die Matratze drücken – 6 Wiederholungen**

Strecken Sie die Arme entlang des Körpers aus, wobei die Handflächen zur Matratze zeigen. Drücken Sie die ausgestreckten Arme nach unten, als ob Sie die Arme in die Matratze drücken wollten. Wiederholen Sie die Bewegung 6 Mal.

