



hôpital fribourgeois
freiburger spital

Ihr Wohlbefinden,
unser schönster Erfolg



Kräftigung der Muskeln im Stehen

Erläuterungen zum Video „Übungen
im Stehen“

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!

0'36 Fussgelenke kreisen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie den rechten Fuss auf die Zehenspitzen und kreisen Sie das Fussgelenke je 10 Mal in die eine und dann in die andere Richtung. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

1'31 Knie beugen und strecken – 10 Wiederholungen

Stellen Sie beide Füße zusammen, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Gehen Sie leicht in die Knie und schieben Sie das Gesäss nach hinten, während Sie die Hände in Richtung der Knie gleiten lassen. Achtung: Die Knie sollten dabei nicht über die Zehenspitzen ragen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

2'09 Becken kreisen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und legen Sie die Hände auf die Hüften. Kreisen Sie mit dem Becken je 10 Mal in beide Richtungen.

3'08 Oberkörper seitlich beugen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie den Oberkörper erst nach rechts und dann nach links, wobei der jeweilige Arm am Körper entlang gleitet. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

3'53 Oberkörper drehen – 10 Wiederholungen

Drehen Sie den Oberkörper, die Schultern und den Kopf von links nach rechts, als ob Sie hinter sich schauen möchten. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

4'42 Schultern kreisen – 10 Wiederholungen

Strecken Sie die Arme seitlich aus, als ob Sie mit Ihrem Körper ein „T“ bilden möchten. Legen Sie die Hände auf die Schultern, die Ellenbogen zeigen nach aussen. Kreisen Sie die Ellenbogen je 10 Mal in beide Richtungen.

5'25 Ellenbogen kreisen – 10 Wiederholungen

Legen Sie den leicht angewinkelten rechten Ellbogen in die linke Hand. Kreisen Sie mit dem rechten Unterarm je 5 Mal in beide Richtungen. Wiederholen Sie die Bewegungen mit dem anderen Arm.

6'27 Handgelenke kreisen – 10 Sekunden

Verschänken Sie die Hände und kreisen Sie die Handgelenke während 10 Sekunden.

6'52 Klavierspielen – 10 Sekunden

Heben Sie die Arme bis auf Brusthöhe und wackeln Sie 10 Sekunden lang mit den Fingern, als ob Sie Klavier spielen würden.

7'14 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 zur Decke, wie beim „Ja“-Sagen.

Übungen zur Stärkung der Beinmuskulatur



8'04 Auf die Zehenspitzen stellen – 10 Wiederholungen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und kommen Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 10 Sekunden lang.

8'51 Ferse zum Gesäss – 10 Wiederholungen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand fest. Beugen Sie das rechte Knie und ziehen Sie die Ferse möglichst nah zum Gesäss. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 10 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 10 Sekunden lang.

10'02 Squats – 10 Wiederholungen

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Gehen Sie in die Knie und achten Sie darauf, dass die Knie nicht über die Zehenspitzen ragen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 10 Sekunden lang.

11'02 Knie heben – 10 Wiederholungen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Heben Sie das rechte Knie so hoch es geht und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 10 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 10 Sekunden lang.

12'17 Beine nach hinten heben – 10 Wiederholungen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Heben Sie den rechten Fuss leicht vom Boden, halten Sie das Gleichgewicht. Heben Sie das gestreckte Bein nach hinten und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 10 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 10 Sekunden lang.

13'33 Beine seitlich heben – 10 Wiederholungen

Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Heben Sie den rechten Fuss leicht vom Boden, halten Sie das Gleichgewicht. Heben Sie das gestreckte Bein zur Seite und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. 10 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 10 Sekunden lang.

14'42 Squats mit einem Bein – 10 Wiederholungen

Achtung: Diese Übung ist sehr anspruchsvoll und für Personen gedacht, welche die vorherigen Übungen ohne Probleme durchführen können. Halten Sie sich an einem stabilen Gegenstand (Stuhl, Bett usw., nicht an Rollmöbeln) fest. Verlagern Sie das Gewicht auf den rechten Fuss und winkeln Sie das linke Bein an. Beugen Sie dann das rechte Bein leicht und achten Sie darauf, dass das Knie nicht über die Zehenspitzen ragt. 10 Wiederholungen pro Seite.

Übungen zur Stärkung der Armmuskulatur

15'56 Liegestütz an der Wand – 10 Wiederholungen

Legen Sie die Hände schulterbreit auseinander an die Wand und machen Sie einen Schritt zurück. Beugen Sie die Ellbogen und nähern Sie sich der Wand, indem Sie die Fersen leicht vom Boden heben. Kehren Sie kontrolliert zur Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

17'04 Liegestütz an der Wand 2 – 10 Wiederholungen

Legen Sie die Hände etwas weiter als schulterbreit auseinander an die Wand und drehen Sie die Hände nach innen, die Ellenbogen zeigen nach aussen. Machen Sie einen Schritt zurück. Heben Sie die Fersen leicht vom Boden. Beugen Sie die Ellbogen und nähern Sie sich so weit wie möglich der Wand. Kehren Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

18'14 Arme schwingen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander und gehen Sie leicht in die Knie. Die Arme sind seitlich des Körpers. Heben Sie einen Arm bis auf die Höhe Ihres Gesichts, während Sie den anderen Arm nach hinten bewegen. Schwingen Sie Arme gestreckt abwechselnd nach vorne und zurück. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

18'55 Flügel schlagen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie die Füße etwa schulterbreit auseinander, die Arme sind seitlich des Körpers. Heben Sie die Arme seitlich bis auf Schulterhöhe, als ob Sie mit Ihrem Körper ein „T“ bilden möchten. Senken Sie die Arme, als ob Sie mit den Flügeln schlagen würden. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

19'25 Leiter hochklettern – 10 Wiederholungen

Heben Sie die Arme und beugen Sie die Ellenbogen, die Hände zeigen nach oben. Greifen Sie abwechselnd mit einer, dann mit der anderen Hand zum Himmel hinauf, als ob Sie eine Leiter hochklettern würden. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

19'55 Klatschen – 10 Wiederholungen

Strecken Sie Ihre Arme nach vorne aus. Spreizen Sie die Arme nach aussen und bringen Sie sie vor dem Gesicht langsam wieder zusammen, wie wenn Sie klatschen würden. Die Arme bleiben gestreckt. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal.

20'23 Boxen – 10 Wiederholungen

Stellen Sie einen Fuss leicht versetzt nach vorne. Heben Sie die Fäuste zum Gesicht und strecken Sie die Arme abwechselnd aus, als ob Sie etwas vor sich boxen würden. 10 Wiederholungen, danach wechseln Sie die Position der Füße. Machen Sie 10 Sekunden Pause, bevor Sie die Übung wiederholen.

21'30 2 Wiederholungen der fünf vorherigen Übungen

Wiederholen Sie die fünf vorherigen Übungen 2 Mal. Machen Sie nach jeder Übung 10 Sekunden Pause (Arme schwingen, Flügel schlagen, Leiter hochklettern, Klatschen, Boxen).

