



hôpital fribourgeois  
freiburger spital

Votre bien-être,  
notre plus belle victoire



## **Renforcement musculaire patient debout**

Fiche d'explication en complément  
de la vidéo « séance d'activité  
physique debout »

Pour visualiser la séquence souhaitée en ligne, il vous suffit d'ouvrir la vidéo et de glisser le curseur selon l'indication temporelle mentionnée à gauche de l'intitulé de l'exercice.

**Avant de commencer, quelques consignes :**

- Faites les exercices selon vos possibilités et si vous avez un doute pour réaliser un exercice, demandez l'avis d'un professionnel.
- Arrêtez immédiatement l'exercice à la moindre douleur.

Bonne séance !

## **0'36      Rotation des chevilles – 10 répétitions**

Tournez les chevilles 10 fois dans un sens, puis 10 fois dans l'autre sens.

## **1'31      Plier et tendre les genoux – 10 répétitions**

Pieds serrés, mains sur les cuisses, pliez très légèrement les genoux en poussant votre postérieur vers l'arrière et en glissant les mains sur vos cuisses. Vos genoux ne doivent pas dépasser la ligne de vos orteils. Effectuez l'exercice 10 fois.

## **2'09      Rotations du bassin – 10 répétitions**

Écartez légèrement les pieds et posez vos mains sur les hanches. Effectuez 10 rotations du bassin dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens.

## **3'08      Inclinaison du tronc – 10 répétitions**

Écartez légèrement les pieds. Inclinez votre tronc successivement à droite puis à gauche, en laissant vos bras glisser le long du corps. Effectuez 10 allers-retours.

## **3'53      Rotation du tronc – 10 répétitions**

Tournez votre tronc, vos épaules et votre tête vers la droite, comme pour regarder derrière vous, puis faites de même du côté gauche. Effectuez 10 allers-retours.

## **4'42      Rotation des épaules – 10 répétitions**

Posez vos mains sur vos épaules. Faites 10 rotations des coudes dans un sens, puis 10 rotations dans l'autre sens.

## **5'25      Rotation des coudes – 10 répétitions**

Levez votre bras droit et saisissez votre coude avec votre main gauche. Effectuez 5 rotations de l'avant-bras dans un sens, puis 5 rotations dans l'autre sens. Effectuez le même exercice avec l'autre bras.

**6'27      Rotation des poignets – 10 secondes**

Joignez les deux mains et tournez vos poignets 10 fois dans tous les sens.

**6'52      Pianoter avec les doigts – 10 secondes**

Tenez les mains en l'air et remuez les doigts, comme pour pianoter, pendant 10 secondes.

**7'14      Non / oui avec la tête – 10 répétitions**

Faites « non » de la tête 10 fois, puis faites « oui » de la tête 10 fois en essayant de regarder vos pieds.

# Exercices de renforcement musculaire des membres inférieurs

## **8'04 Monter sur les pointes des pieds – 10 répétitions**

Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes). Montez sur la pointe des pieds, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

## **8'51 Flexion des genoux – 10 répétitions**

Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes). Pliez un genou pour approcher au maximum votre talon de vos fesses, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

## **10'02 Squat – 10 répétitions**

Écartez les jambes et tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes). Fléchissez les genoux, en veillant que vos genoux ne dépassent pas le devant de vos orteils. Effectuez l'exercice 10 fois et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

## **11'02 Montée du genou – 10 répétitions**

Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes). Montez un genou plus ou moins haut, selon vos possibilités, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

## **12'17 Fessiers – 10 répétitions**

Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes) et trouvez l'équilibre en décollant légèrement un pied du sol. Effectuez un battement vers l'arrière avec la jambe, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes.

**13'33 Fessiers 2 – 10 répétitions**

Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes) et trouvez l'équilibre en décollant légèrement un pied du sol. Effectuez un battement latéral avec la jambe, puis revenez à la position de départ. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe et, lors de la dernière répétition, maintenez la position 10 secondes

**14'42 Squat à une jambe – 10 répétitions**

Attention : cet exercice est très difficile, il est réservé aux personnes ayant eu peu de difficultés aux exercices précédents. Tenez-vous à un objet fixe (chaise, lit, pas de table à roulettes) et trouvez l'équilibre sur une jambe. Pliez la jambe levée à 90 degrés et fléchissez ensuite légèrement la jambe d'appui en vérifiant que le genou ne dépasse pas le devant de vos orteils. Effectuez l'exercice 10 fois avec chaque jambe.

# Exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs

## **15'56 Pompes au mur 1 – 10 répétitions**

Posez vos mains, écartées de la largeur des épaules, contre le mur et reculez les pieds. Pliez les coudes en vous approchant le plus proche du mur tout en décollant légèrement les talons, puis revenez à la position de départ en contrôlant le mouvement retour. Effectuez l'exercice 10 fois.

## **17'04 Pompes au mur 2 – 10 répétitions**

Posez vos mains, légèrement plus écartées que la largeur des épaules, contre le mur. Rentez les mains vers l'intérieur, coudes fuyants et reculez les pieds. Pliez les coudes en vous approchant le plus proche du mur tout en décollant légèrement les talons, puis revenez à la position de départ en contrôlant le mouvement retour. Effectuez l'exercice 10 fois.

## **18'14 Mouvements dynamiques des bras – 10 allers-retours**

Écartez et fléchissez légèrement les jambes et gardez les bras tendus le long du corps. Montez un bras tendu devant vous à la hauteur de visage tout en lançant l'autre bras vers l'arrière et alternez le mouvement. Effectuez 10 allers-retours dynamiques.

## **18'55 Battements des bras – 10 répétitions**

Écartez légèrement les jambes et maintenez les bras tendus le long du corps. Montez les bras sur le côté jusqu'à hauteur d'épaule, comme pour former un T, puis abaissez les bras, comme si vous battiez des ailes. Effectuez 10 allers-retours dynamiques.

## **19'25 Monter à l'échelle – 10 répétitions**

Présentez les poings vers le ciel, les coudes pliés à 90 degrés devant vous. Montez alternativement une main, puis l'autre, vers le ciel, comme si vous grimpez à une échelle. Effectuez 10 allers-retours dynamiques.

**19'55 Applaudir – 10 répétitions**

Tendez vos bras devant vous, à hauteur de vos épaules, puis écartez les bras vers l'extérieur. Tapez dans vos mains, à hauteur de votre visage, en maintenant les bras tendus. Effectuez 10 allers-retours dynamiques.

**20'23 Le boxeur – 10 répétitions**

Avancez une jambe légèrement vers l'avant, reculez l'autre jambe et montez les poings au niveau du visage. Tendez alternativement les bras, comme pour donner des coups de poing devant vous. Effectuez 10 allers-retours dynamiques, puis inversez la position des jambes et effectuez à nouveau 10 allers-retours dynamiques.

**21'30 Répétitions des cinq exercices précédents**

Enchaînez deux fois les cinq exercices précédents, entrecoupés d'une pause de 10 secondes entre chaque exercice (mouvements dynamiques des bras, battements des bras, monter à l'échelle, applaudir, le boxeur, mouvements dynamiques des bras, battements des bras, monter à l'échelle, applaudir, le boxeur).



