



## **Kräftigung der Muskeln im Sitzen**

Erläuterungen zum Video „Übungen  
im Sitzen“

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!

**0'53 Fussgelenke kreisen – 10 Wiederholungen**

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

**1'46 Knie beugen und strecken – 10 Wiederholungen**

Strecken Sie das rechte Bein so weit es geht nach vorne. Lassen Sie es sanft wieder sinken, um in die Ausgangsposition zurückzukehren. 10 Wiederholungen pro Seite.

**2'41 Knie heben – 10 Wiederholungen**

Heben Sie das rechte Knie gerade nach oben zur Decke und lassen Sie es wieder sinken. 10 Wiederholungen pro Seite.

**3'31 Oberschenkel kreisen – 5 Wiederholungen**

Heben Sie das rechte Bein an und kreisen Sie mit dem Oberschenkel je 5 Mal in beide Richtungen. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

**4'18 Oberkörper zur Seite beugen – 5 Wiederholungen**

Beugen Sie den Oberkörper nach rechts und lassen Sie dabei den rechten Arm am Körper entlang gleiten, als ob Sie den Boden berühren möchten. Richten Sie sich wieder auf und beugen Sie den Oberkörper nach links, wobei der linke Arm am Körper entlang gleitet. Wiederholen Sie die Übung 5 Mal.

**5'01 Oberkörper drehen – 10 Wiederholungen**

Drehen Sie den Oberkörper, die Schultern und den Kopf nach rechts, als ob Sie hinter sich schauen möchten. Wiederholen Sie die Bewegung auf der anderen Seite. 10 Wiederholungen.

**5'45 Schultern kreisen – 10 Wiederholungen**

Legen Sie die Hände auf die Schultern. Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Kreisen Sie die Ellenbogen je 10 Mal in beide Richtungen.

**6'39      Ellenbogen kreisen – 5 Wiederholungen**

Legen Sie den leicht angewinkelten rechten Ellbogen in die linke Hand. Kreisen Sie mit dem Unterarm je 5 Mal in beide Richtungen. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

**7'26      Handgelenke kreisen – 10 Wiederholungen**

Verschränken Sie die Hände und kreisen Sie 10 Mal die Handgelenke.

**7'52      Klavierspielen – 10 Sekunden**

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

**8'18      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

- 9'20 Füsse auf die Zehenspitzen und Fersen stellen – 8 Wiederholungen**  
Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Heben Sie beide Fersen an, während die Zehen auf dem Boden bleiben. Danach heben Sie die Zehen so weit es geht an, während die Fersen auf dem Boden bleiben. 8 Wiederholungen.
- 9'57 Beine heben (wie beim Aufwärmen) – 8 Wiederholungen**  
Strecken Sie das rechte Bein so weit es geht aus. Stellen Sie den Fuss nach jeder Wiederholung ab. 8 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 8 Sekunden lang.
- 11'02 Knie heben (wie beim Aufwärmen) – 8 Wiederholungen**  
Heben Sie das rechte Knie so hoch es geht und stellen Sie den Fuss wieder ab. 8 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 8 Sekunden lang.
- 12'06 Fusstütze nach unten drücken – 8 Wiederholungen**  
Stützen Sie sich auf die Armlehnen und drücken Sie mit beiden Füßen auf die Fusstütze, als ob Sie sie in den Boden stossen wollten. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 8 Sekunden lang.
- 12'46 Beine spreizen – 8 Wiederholungen**  
Heben Sie einen Fuss an und spreizen Sie das angewinkelte Bein so weit es geht nach aussen. Bringen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition, sodass sich die Knie berühren. 8 Wiederholungen pro Seite.
- 13'36 Kniepresse – 8 Wiederholungen**  
Legen Sie die Hände zwischen die Knie und pressen Sie mit den Knien Ihre Hände zusammen. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal.

# Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur



## **14'26 Einrollen – 8 Wiederholungen**

Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt, und legen Sie die Hände auf die Knie. Lehnen Sie sich vorsichtig so weit es geht nach vorne, als ob Sie mit dem Kopf die Füße berühren möchten. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal.

## **15'27 Rücken strecken – 8 Wiederholungen**

Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt, und legen Sie die Hände auf die Armlehnen. Strecken Sie sich, als ob ein Faden Sie gerade nach oben ziehen würde. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 8 Sekunden lang.

# Übungen zur Stärkung der Armmuskulatur

## **16'25 Handflächen aufeinanderpressen – 8 Wiederholungen**

Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Führen Sie die Hände vor dem Körper zusammen, Hände und Ellbogen sind auf der gleichen Höhe. Drücken Sie die Handflächen gegeneinander und entspannen Sie sie wieder. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 8 Sekunden lang.

## **17'12 Ellenbogen in den Stuhl drücken – 8 Wiederholungen**

Winkeln Sie den rechten Arm an und drücken Sie den Ellenbogen nach hinten in die Rückenlehne. Entspannen Sie den Arm wieder. 8 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 8 Sekunden lang.

## **18'16 Arme nach vorne heben – 8 Wiederholungen**

Heben Sie den rechten Arm bis auf Schulterhöhe nach vorne und halten Sie ihn gestreckt. Lassen Sie den Arm sinken, bis er den Stuhl berührt. 8 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 8 Sekunden lang.

## **19'24 Fortgeschrittene Variante – 8 Wiederholungen**

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

## **20'34 Arme seitlich heben – 8 Wiederholungen**

Strecken Sie den rechten Arm entlang des Körpers aus. Heben Sie den Arm seitlich bis auf Schulterhöhe und halten Sie ihn gestreckt. Bringen Sie den Arm in die Ausgangsposition zurück. 8 Wiederholungen pro Seite. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position jeweils 8 Sekunden lang.

**21'47 Fortgeschrittene Variante – 8 Wiederholungen**

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

**22'52 Ellenbogen beugen – 8 Wiederholungen**

Legen Sie die rechte Hand mit der Handfläche nach oben neben Ihrem Oberschenkel auf den Stuhl. Beugen Sie den Ellbogen, um die Hand so nah wie möglich an die Schulter zu bringen. 8 Wiederholungen pro Seite.

**23'44 Fortgeschrittene Variante – 8 Wiederholungen**

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

**24'33 Klatschen – 8 Wiederholungen**

Strecken Sie die Arme bis auf Schulterhöhe vor sich 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 8 Mal.

**25'14 Ellenbogen strecken – 8 Wiederholungen**

Winkeln Sie den rechten Arm an und heben Sie den Ellenbogen mindestens bis auf die Höhe der Stirn. Strecken Sie den Unterarm nach oben und beugen Sie ihn wieder. 8 Wiederholungen pro Seite.

**26'05 Fortgeschrittene Variante – 8 Wiederholungen**

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



**26'55    Abstützen – 8 Wiederholungen**

Legen Sie die Hände auf die Armlehnen. Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Stützen Sie sich mit den Händen auf und heben Sie das Gesäss vom Stuhl. Beugen Sie die Arme und setzen Sie das Gesäss wieder ab. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal.

**27'35    Brustkorb dehnen – 8 Wiederholungen**

Richten Sie sich auf, sodass Ihr Rücken die Stuhllehne nicht berührt. Bringen Sie die Schulterblätter nach hinten zusammen und kehren Sie in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie die Übung 8 Mal. Bei der letzten Wiederholung halten Sie die Position 8 Sekunden lang.

