



ensana

Mariánské Lázně

Ensana Health Spa Hotels

— PRAKTISCHE ANLEITUNG —

GESUNDHEIT DURCH BEWEGUNG

Dominik Mach et al.



Gesundheit durch Bewegung

PRAKTISCHE ANLEITUNG

Funktionsstörungen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates gehören derzeit zu den häufigsten Arten von Beeinträchtigungen. Weltweite Statistiken zeigen, dass 90 bis 95 % der gesamten Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter gelegentlich unter Rückenschmerzen leiden. Übungen können als Vorbeugung gegen zivilisationsbedingte Störungen des Bewegungsapparates wirken.

Die ausgewählten Übungen eignen sich:

- für Jugendliche und Erwachsene, die einseitig belastet sind, bei der Arbeit häufig in Zwangshaltungen sitzen oder stehen und in ihrer Freizeit nicht genug Bewegung haben
- für ältere Menschen, bei denen es zu funktionellen und degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses kommt
- vor allem für alle gesundheitlich geschwächten Menschen, für die die Übungsbeispiele bereits nach den einzelnen Arten der Schwächung des Bewegungsapparates unterteilt sind

Es wurden Übungen ausgewählt, die bei korrekter, langsamer und kontrollierter Ausführung helfen:

- die Schwächung dort auszugleichen, wo nur eine Funktionsstörung vorliegt
- eine Verschlechterung dort zu verhindern, wo bereits eine strukturelle Veränderung vorliegt

HAUPTAUTOR:

Mgr. Dominik Mach

AUTOREN:

Zošťák Gejza

Škrlová Margareta

BSc. Kalinina Tanya

Bc. Beznák Erik

Vejpuská Jana

Bc. Koreňová Zuzana

Bc. Machová Zuzana

Bc. Katinová Alena

Kazdová Dita, DiS.

Jirásková Vendulka

GRAFISCHE GESTALTUNG:

Karla Šmídová

HERAUSGEBER:

Léčebné lázně Mariánské Lázně a.s.

Ensana Health Spa Hotels

HINWEIS:

Wir empfehlen allen, ihre Fähigkeiten einzuschätzen und keine Übungen auszuführen, die Ihre Kräfte übersteigen. Der Autor haftet nicht für eventuelle gesundheitliche Einbußen infolge einer Übung.

Inhalt

7

Warum trainieren?

8

1 Übungen für die Wirbelsäule

Schmerzfrei und beweglich

22

2 Übungen für die Hüft- und Kniegelenke

Warum trainieren?

40

3 Krafttraining

Zur Verbesserung der Muskelkraft

57

4 Übungen mit einem großen Ball

Zur Verbesserung der Stabilität

70

5 Übungen für den Beckenboden

Für einen gesunden Rumpf

73

6 Übungen für zu Hause

Für die allgemeine Beweglichkeit

84

7 Atemübung

Zur Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbs

97

8 Entspannung und Regeneration – Prävention

104

9 Literatur

Liebe Freunde,

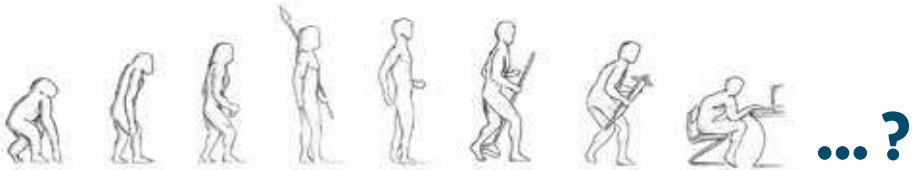
wenn Sie diese Publikation erhalten haben, ist das ein erster kleiner Schritt, um etwas für Ihre Gesundheit und Ihren Körper zu tun. Es handelt sich um methodisch ausgearbeitete Übungen, von einfacheren bis hin zu komplexeren Übungen. Wir haben diese Broschüre als pädagogisch-präventiv-therapeutisches Material für Sie vorbereitet, in dem Sie die richtigen Übungsabläufe, Empfehlungen und verschiedene Möglichkeiten finden, wie Sie sich in jedem Alter fit halten können. In der heutigen hektischen Zeit leiden wir alle unter einem Mangel an natürlicher Bewegung und belasten durch die tägliche Routine ständig dieselben Muskelketten. Dadurch verkürzen sich unsere Muskeln, verlieren ihre Funktionalität und es kommt zu massiven funktionalen oder strukturellen Veränderungen im gesamten Bewegungssystem. Bewegung ist ein grundlegender Ausdruck des Lebens, und der menschliche Körper ist auf Dynamik programmiert, nicht auf langfristige Statik.

Abschließend möchten wir daran erinnern, dass die Auswahl bewusst auf einfache Übungen ausgerichtet ist, damit sie auch von gesundheitlich geschwächten Menschen, die lange nicht trainiert haben und erst lernen müssen, Bewegung wahrzunehmen und zu kontrollieren, bewältigt werden können. Es handelt sich natürlich um geführte, kontrollierte Bewegungen. Andererseits sind wir der Meinung, dass einige Übungen auch für fittere Sportler eine Herausforderung darstellen. Wir wünschen Ihnen viel Geduld! Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum Erfolg!

Das Physiotherapeutenteam der Kurklinik Mariánské Lázně



Warum trainieren?



Die Evolution hat uns in eine „sitzende“ Zeit geführt. Jeder von uns sitzt durchschnittlich 7 Stunden am Tag, was zweifellos Auswirkungen auf unseren Bewegungsapparat hat. Die ständig gekrümmte Haltung (vor allem im Sitzen) bei der täglichen Arbeit ist problematisch und führt ohne angemessene Kompensation zu einseitiger Belastung unseres Körpers.

Das Design und die „Gebrauchsanweisung“ unseres Körpers stammen eigentlich aus der Steinzeit. Aus Sicht des Bewegungsapparates sind wir also immer noch Jäger und Sammler. Die Lebensbedingungen haben sich jedoch geändert, die körperlichen Anforderungen sind geringer geworden und die intellektuellen Anforderungen sind rapide gestiegen. Das Wichtigste beim Training ist die Motivation. Jeder muss seine eigene finden. Es ist wichtig, das Training anzupassen und vor allem Freude daran zu haben – Freude an der Bewegung. Machen Sie Bewegung zu einer Gewohnheit und finden Sie Raum für Bewegung bei Ihren täglichen Aktivitäten. Beginnen Sie einfach zu Hause, im Büro oder im Hotelzimmer und beenden Sie das Training nach 20 bis 30 Minuten. Machen Sie aus einer bestimmten Position oder einer Arbeitsbewegung eine Gesundheits- und Fitnessübung. Sie haben es in der Hand, wählen Sie Ihre Übungen aus, und wenn sie Teil Ihres Lebens werden, werden Sie es sicher nicht bereuen.

Unser wahres Zuhause ist unser Körper. Nur in ihm werden Sie, Ihre Seele und Ihr Geist ständig leben. Sie haben die Wahl: Entweder Sie kümmern sich um sich selbst oder Sie lassen sich von der Zeit zerstören. Und genau jetzt, in diesem Moment, müssen Sie sich entscheiden. Eignen Sie sich Kenntnisse über Prävention und Ausgleichsübungen an und erstellen Sie mit Hilfe dieses Leitfadens Ihren eigenen Trainingsplan.

1 | Übungen für die Wirbelsäule

Schmerzfrei und beweglich



Diese Übungen können auch als Dehnübungen bezeichnet werden. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitserziehung, bei der wir die Flexibilität der Wirbelsäule sicherstellen und nach und nach den gesamten Körper dehnen. Dehnübungen sind in der Regel auch Teil des Krafttrainings. Wir dehnen meist die Haltungsmuskeln, die zur Verkürzung neigen.

Es ist ratsam, mit Wirbelsäulengymnastik zu beginnen, um die tiefen Muskeln der Wirbelsäule zu lockern und zu dehnen. Das Ergebnis ist eine Linderung der Schmerzen, eine Lockerung der Verspannungen im Rücken, eine Aktivierung der tiefen Muskeln der Wirbelsäule, eine Verbesserung der Stabilität des Rückens und ein besseres Bewusstsein und Gefühl für die Bewegung.

Die Übungen 3, 4, 5 und 6 führen wir zunächst alle auf einer Seite durch, dann drehen wir uns um und wiederholen dasselbe auf der anderen Seite. Wir führen die Wirbelsäulenübungen mit Bewusstsein für die Bewegung durch. Wir atmen in jeder unbequemen Position tief durch und führen die Bewegung langsam aus. Wir wiederholen 5 bis 8 Drehungen auf jeder Seite. Wir führen die Bewegung immer im Rahmen unserer Möglichkeiten aus.

Wirbelsäulenübungen

1



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme etwa im rechten Winkel ausgestreckt. Die Handflächen zeigen zur Decke. Die Schulterblätter liegen auf dem Boden auf. Knie und Knöchel bleiben zusammen.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen gehen die Knie zusammen nach rechts und der Kopf nach links. Atmen Sie in dieser angenehmen Dehnungsposition. Wiederholen Sie die Übung auf der anderen Seite.

2



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme etwa im rechten Winkel ausgestreckt. Die Handflächen zeigen nach oben zur Decke. Die Schulterblätter berühren den Boden. Die linke Ferse liegt auf dem rechten Knie.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen gehen beide Beine in dieser Position nach rechts und der Kopf nach links. Im Rahmen der Möglichkeiten bis zu einer angenehmen Dehnung. Wir wiederholen dies in derselben Position auf der anderen Seite. Dann legen wir die rechte Ferse auf das linke Knie und wiederholen dies auf der anderen Seite.

3



Ausgangsposition:

Auf der linken Seite liegend. Die Knie und die Hüften bilden einen rechten Winkel. Hände hinter dem Kopf, den Rücken gerade halten.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen drehen wir uns mit dem rechten Ellbogen zur Seite. Beim ersten Druck-/Zuggefühl halten wir inne und atmen in dieser Position.

4



Ausgangsposition:

Knie und die Hüften bilden einen rechten Winkel. Arme nach vorne gestreckt, Kopf locker auf der Unterlage. Bauch und Rücken in einer Ebene.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen drehen wir uns mit dem rechten Oberkörper zur Seite. Der Kopf dreht sich sanft auf der Unterlage – er wird nicht angehoben.

5



Ausgangsposition:

Auf der linken Seite liegend. Das linke Knie und die Hüfte bilden einen rechten Winkel. Die linke Hand unter dem Kopf. Der rechte Ellbogen und das rechte Knie berühren sich vor dem Körper.



Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen strecken wir uns nach der rechten Hand und dem rechten Bein. Beim Ausatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück und ziehen den Bauch ein.

6



Ausgangsposition:

Auf der linken Seite liegend. Das linke Bein ist gestreckt. Das rechte Knie und die rechte Hüfte bilden einen rechten Winkel. Der linke Oberarm hält das rechte Knie auf dem Boden. Der rechte Oberarm ist nach vorne gestreckt. Der Kopf liegt locker auf der Unterlage.



Ausführung der Übung:

Der rechte Oberarm begleitet die Bewegung wie der Minutenzeiger einer Uhr. In jedem Teil der Bewegung versuchen wir, den Arm zu strecken. Mit dem Einatmen führen wir den Arm vor dem Körper und mit dem Ausatmen führen wir den Arm hinter dem Körper. Der Kopf folgt der Bewegung der Extremität.

Übung für die Wirbelsäule, wir machen 10–12 Wiederholungen im Rahmen unserer Möglichkeiten.

7



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme nach oben gestreckt, Beine ausgestreckt.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen strecken wir gleichzeitig die unteren und oberen Gliedmaßen und beim Ausatmen lassen wir sie wieder sinken.

8



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die gebeugten Knie mit beiden Händen umfassen, die Ellbogen sind gestreckt.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen ziehen wir die Knie zum Bauch und versuchen, den Rücken von der Unterlage abzuheben. Dann lassen wir beim Einatmen los und wiederholen die Übung.

9



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme nach vorne gestreckt, Beine im rechten Winkel angewinkelt. Die Wirbelsäule bleibt in Kontakt mit der Unterlage.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen strecken wir den rechten Arm nach oben und das linke Bein nach vorne. Beim Ausatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück und ziehen den Bauch ein. Dann wiederholen wir die Bewegung auf der anderen Seite.

10



Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Bauch, strecken Sie die Arme aus und richten Sie die Daumen nach oben.



Ausführung der Übung:

Heben Sie beim Einatmen den Oberkörper zusammen mit den Armen an, der Kopf befindet sich in Verlängerung der Körperachse. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

11



Ausgangsposition:

Auf dem Bauch liegend, Arme und Beine ausgestreckt.



Ausführung der Übung:

Wir heben abwechselnd den rechten Arm und das linke Bein so hoch wie möglich. Anschließend wiederholen wir die Übung auf der anderen Seite. Eine anspruchsvollere Variante besteht darin, alle Gliedmaßen gleichzeitig anzuheben.

12



Ausgangsposition:

Auf dem Bauch liegend, die Handflächen auf Schulterhöhe auf der Unterlage.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen gehen wir in den Liegestütz – die Kobra-Position. Wir ziehen die Schultern von den Ohren weg. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

13



Ausgangsposition:

Knie auf allen Vieren, die oberen Gliedmaßen sind schulterbreit, die unteren Gliedmaßen sind hüftbreit, die Handflächen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften, die Ellbogen gestreckt.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen beugen wir uns vor und beim Ausatmen entspannen wir die Wirbelsäule in die Ausgangsposition.

14



Ausgangsposition:

Auf allen Vieren, die oberen Gliedmaßen sind schulterbreit, die unteren Gliedmaßen sind hüftbreit, die Handflächen unter den Schultern und die Knie unter den Hüften, die Ellbogen gestreckt.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen heben wir die Unterschenkel und Zehen etwa 5 cm über die Matte und drehen die Unterschenkel zur Seite und den Kopf in die gleiche Richtung. Wir schauen über die Schulter auf die Zehen. Mit dem Ausatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wechseln die Seiten.

15



Ausgangsposition:

Knie auf allen Vieren, die oberen Gliedmaßen sind schulterbreit, die unteren Gliedmaßen sind hüftbreit, die Handflächen unter den Armen und die Knie unter den Hüften, die Ellbogen gestreckt.

Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen heben wir den Oberkörper zur Seite und drehen den Oberkörper, wobei wir mit den Augen der Hand folgen. Mit dem Ausatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wechseln die Seiten.

Die Übungen 13, 14 und 15 werden erneut in derselben Ausführung in der Position auf den Unterarmen und dann mit den Handflächen auf einer 20 cm hohen Unterlage durchgeführt. Je höher die Hände sind, desto tiefer wird die Wirbelsäule trainiert, je tiefer die Hände sind, desto höher wird die Wirbelsäule trainiert.

16



Ausgangsposition:

Knien auf allen Vieren, Oberkörper auf Schulterbreite, Unterkörper auf Beckenbreite, Handflächen unter den Schultern und Knie unter den Hüften, Ellbogen gestreckt.

Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung bis zur Streckung des linken Beins und des rechten Arms (Daumen nach oben) aus. Wir halten die Körpermitte stabil und wiederholen die Übung dann auf der anderen Seite.

17



Ausgangsposition:

Fechterstellung. Das rechte Bein leicht nach vorne, das Becken nach unten gesenkt. Die rechte Hand stützt sich auf dem rechten Knie ab.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung in Traktion und mit einer leichten Rückbeuge im Brustbereich aus. Wir ziehen uns mit der linken Hand nach oben. Eine anspruchsvollere Variante besteht darin, beide Arme zu strecken. Anschließend werden die Beine gewechselt.

18



Ausgangsposition:

Fechterposition. Das rechte Bein leicht nach vorne, das Becken nach vorne geneigt. Die rechte Hand stützt sich auf das rechte Knie.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung in Traktion und mit einer leichten Rückwärtsneigung im Brustbereich aus. Wir strecken uns hinter die linke Hand. Eine anspruchsvollere Variante besteht darin, beide Arme zu strecken. Dann wechseln wir die Beine.

19



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aus der Fechterposition strecken wir die Arme nach vorne und führen die Bewegung von einer Seite zur anderen aus. Die Wirbelsäule dreht sich zur Seite, der Körper bleibt gerade. Der Kopf folgt der Bewegung der Arme.

20



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aus der Fechterposition strecken wir die Arme nach oben und führen die Bewegung nach rechts und dann nach links aus. Die Wirbelsäule beschreibt einen C-Bogen. Der Kopf bleibt in der Mitte.

21



Ausgangsposition:

Auf den Fersen sitzen, die Hände so weit wie möglich vor dem Körper. Die Wirbelsäule ist gestreckt und die Stirn liegt auf der Unterlage auf.



Ausführung der Übung:

Wir strecken die linke Hand so weit wie möglich nach links aus und bewegen uns mit der rechten Hand nach vorne. Wir atmen in dieser Position und wiederholen die Übung dann auf der anderen Seite.

22



Ausgangsposition:

Wir sitzen auf einem Stuhl mit Rückenlehne, die Rückenlehne befindet sich unter den Schulterblättern, die Füße stehen fest auf dem Boden.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen führen wir die Bewegung in den Rückwärtsbeug. Der Rückwärtsbeug kommt nur aus dem Brustkorb. Es handelt sich um eine Mobilisierungsübung für die Brustwirbelsäule.

23



Ausgangsposition:

Auf einem Stuhl sitzend, Hände hinter dem Kopf, Einatmungsposition, in der wir die Ellbogen auseinander und nach hinten bewegen.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen beugen wir uns nach vorne, Ellbogen zusammen, Rücken gerade, nur die Halswirbelsäule wird gestreckt. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

24



Ausgangsposition:

Sitzen auf einem Ball/Stuhl. Hände hinter dem Kopf, Körper in korrekter Sitzhaltung. (korrekte Sitzhaltung siehe S. 57)



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen beugen wir uns im Brustbereich nach vorne. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

FIVE KONZEPT

Die Five-Konzept-Methode ist ein innovatives Training, das die Logik des Schmerzes mit speziellen Geräten behandelt, um Verletzungen und Schäden am Körper zu vermeiden. Die Mobilität wird durch die Öffnung der Muskelketten erreicht.

Die Methode kann bei akuten Schmerzen angewendet werden und eignet sich als Rehabilitations- und Präventionsmaßnahme für alle Altersgruppen. Neben den Muskeln werden auch die Faszien trainiert, wodurch die Methode den dritten Pfeiler des Ausdauer- und Krafttrainings bildet. Durch aktive Bewegungen des gesamten Körpers verbessern wir die Körperhaltung und den Muskeltonus, lockern die Faszien und optimieren die Atmung und Durchblutung. Flexibilität ist ein wichtiger Bestandteil des ganzheitlichen Fitnesstrainings. Und als präventives Training sorgt die „Fünf“ für eine höhere Lebensqualität und gleicht einseitige Belastungen unseres Organismus aus, da sie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit kombiniert!

Die Anwendung ist im Bewegungszentrum – Five Gym Hotel **Centrální Lázně** – verfügbar.



2 | Übungen für Hüft- und Kniegelenke

Für schmerzfreie Bewegung



Die medizinische Rehabilitation spielt bei der Therapie orthopädischer Erkrankungen und Traumata eine unverzichtbare Rolle. Bei geplanten Operationen sollte die Rehabilitation Teil der präoperativen Vorbereitung sein. Nach operativen Eingriffen am Bewegungsapparat kann die Funktion des operierten Körperteils wiederhergestellt werden. Die präoperative Rehabilitationsvorbereitung verkürzt die Genesungszeit nach dem operativen Eingriff und beschleunigt die Rückkehr des Patienten in den Alltag. Die Übungen zielen darauf ab, die Gelenkstrukturen zu lockern und die Muskelgruppen zu dehnen und zu stärken. Wichtig ist, dass Sie beim Training die Hüfte nicht beugen, langsam trainieren und, sofern nicht anders angegeben, frei und natürlich atmen. Die Übungen werden nur bis zu einer erträglichen „angenehmen“ Schmerzgrenze durchgeführt. Wir wiederholen dies 8–10 mal.

Hüftgelenke

1



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die unteren Gliedmaßen auf Beckenbreite gebeugt. Die linke obere Gliedmaße hält das linke Knie.



Ausführung der Übung:

Wir führen eine kreisförmige Bewegung aus und ziehen das Knie zum Bauch. Anschließend wiederholen wir dies mit dem rechten Bein.

2



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die unteren Gliedmaßen angewinkelt, beide Knie an den Bauch gezogen.



Ausführung der Übung:

Wir führen kreisende Bewegungen aus und ziehen beide Knie gleichzeitig zum Bauch.

3



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die unteren Gliedmaßen weit gespreizt.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen beugen wir das linke Knie zur Unterlage. Das rechte Knie bleibt in der Ausgangsposition. Das Becken bleibt unbewegt. Dann machen wir dasselbe auf der anderen Seite.

4



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Auf dem Rücken liegend, die gebeugten Knie vom Körper weg in Richtung Matte legen. Entspannen – locker und frei atmen.

5



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Das linke Bein gestreckt, so weit wie möglich zur Decke heben. Mit den Händen unter dem Knie (am Oberschenkel/Wade) festhalten. Ziehen Sie sie zum Körper. Wiederholen Sie die Übung dann mit dem rechten Bein.

6



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die Arme locker neben dem Körper. Die Beine im rechten Winkel zur Decke.



Ausführung der Übung:

Wir bewegen das Sprunggelenk. Beim Ausatmen ziehen wir die Zehen zu uns heran.

7



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die Beine in Beckenbreite, stabilisieren wir den Körper in der Brückenposition.



Ausführung der Übung:

Wir strecken abwechselnd die Beine bis zu den Knien. Wir halten den Körper fest in der Ebene, die Knie bleiben nebeneinander. Wir wechseln die Knie.

8



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Statische Übung – Rückenlage, Arme locker neben dem Körper, beim Ausatmen die Zehen anziehen, die Knie strecken und die Gesäßmuskeln anspannen. Beim Einatmen entspannen wir uns.

9



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Wie bei Übung Nr. 8, zusätzlich aktives Anheben des Kopfes.

10



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, legen das Gummiband über die Spitze des linken Fußes, das rechte Bein ist auf der Unterlage angewinkelt. Die Ellbogen sind in die Unterlage gedrückt und werden im rechten Winkel gehalten.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen strecken wir das linke Bein auf der Unterlage. Wir spannen die Oberschenkel- und Gesäßmuskeln an. Wir kehren mit dem Einatmen zurück und bremsen die Rückwärtsbewegung.

11



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Gummiband über der Spitze des linken Fußes, Spitze zur Decke – Fußspitze.



Ausführung der Übung:

Wir strecken das gestreckte linke Bein im Gummiband zur Seite. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

12



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, legen das Gummiband über die Spitze des linken Fußes und beugen das rechte Bein auf der Unterlage. Die Ellbogen sind in die Matte gedrückt und im rechten Winkel gehalten.



Ausführung der Übung:

Die Bewegung wird zur Decke geführt, das Bein ist während der gesamten Bewegung im Knie gestreckt. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

13



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, legen das Gummiband über die Spitze des linken Fußes und heben ihn senkrecht zur Decke, während das rechte Bein auf der Unterlage gebeugt bleibt. Die Ellbogen sind in die Unterlage gedrückt und werden im rechten Winkel gehalten.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen führen wir die Bewegung seitlich in Richtung Unterlage aus, bis eine angenehme Dehnung spürbar ist. Danach kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

14



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, legen das Gummiband über die Zehen des linken Fußes und heben ihn senkrecht zur Decke, das rechte Bein ist auf der Unterlage angewinkelt. Die Ellbogen sind in die Matte gedrückt und werden im rechten Winkel gehalten.



Ausführung der Übung:

Wir bewegen nur das Sprunggelenk. Wir ziehen die Fußspitze zu uns hin und von uns weg, als würden wir „Gas geben im Auto“.

Die Übungen 10, 11, 12, 13 und 14 wiederholen wir auf der anderen Seite.

15



Ausgangsposition:

Auf der linken Seite liegend, den linken Oberarm unter dem Kopf, das linke Bein leicht angewinkelt. Der rechte Oberarm stützt sich auf der Unterlage ab. Das rechte Bein ist gestreckt.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen strecken wir das rechte Bein, die Ferse ist höher als die Zehen. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

16



Ausgangsposition:

Liegen Sie auf der linken Seite, den linken Oberarm unter dem Kopf, das linke Bein leicht angewinkelt. Der rechte Oberarm stützt sich auf der Unterlage ab. Das rechte Bein ist gestreckt.



Ausführung der Übung:

Das rechte Bein wird nach vorne gestreckt – das Knie ist gestreckt, das Sprunggelenk gebeugt. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

17

**Ausgangsposition:**

Auf der linken Seite liegend, beide unteren Gliedmaßen im rechten Winkel.

**Ausführung der Übung:**

Beim Ausatmen heben wir das rechte Knie zur Decke. Die Fußsohlen liegen aneinander. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

18

**Ausgangsposition:**

Auf der linken Seite liegend, das linke Bein gestreckt, das rechte Bein mit einem Ball (Overball) unterlegt.

**Ausführung der Übung:**

Beim Einatmen heben wir das linke Bein nach oben. Beim Ausatmen bringen wir das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück.

Die Übungen 15, 16, 17 und 18 wiederholen wir auf der anderen Seite.

19

**Ausgangsposition:**

Hoher Kniesitz, untere Extremitäten in Beckenbreite.

**Ausführung der Übung:**

Beim Ausatmen spannen wir die Gesäßmuskeln an und senken das Becken. Beim Einatmen entspannen wir uns.

20

**Ausgangsposition:**

Ritter

**Ausführung der Übung:**

Beim Ausatmen senken wir das Becken, spannen die Gesäßmuskeln an und bewegen uns hinter dem Knie nach vorne. Beim Einatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück. Dann wechseln wir die Beine.

21



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Beine gestreckt, Zehen nach oben.



Ausführung der Übung:

Wir beugen beide Beine und strecken sie wieder. Eine leichtere Variante ist, nur ein Bein anzuwinkeln.

22



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Auf dem Rücken liegend, beide Beine gestreckt, Zehen nach oben, heben wir ein gestrecktes Bein an und wechseln ab. Achtung, wir beugen uns nicht in der Hüfte.

23



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, Overball zwischen den Knien. Beim Ausatmen drücken wir die Knie in den Ball und strecken abwechselnd die Beine, die Zehen zeigen nach oben – „Pfeil“, wir wiederholen dies auch auf der anderen Seite.

24



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Beine hüftbreit, Arme locker neben dem Körper.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir das Becken nach oben und spannen die Gesäßmuskeln an. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

25



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Auf dem Rücken liegend, Beine angewinkelt, mit einem Bein radeln wir, wechseln die Beine und treten dann mit beiden Beinen gleichzeitig. Achtung, wir beugen uns nicht in der Hüfte.

26



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die Füße mit den Fersen auf dem Ball abgestützt, die Arme locker neben dem Körper.



Ausführung der Übung:

Wir rollen den Ball zu uns hin und von uns weg.

27



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die oberen Gliedmaßen locker am Körper, den Ball so nah wie möglich am Becken.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir das Becken bis zu den Schulterblättern an. Danach kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

28



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Waden auf dem Ball abgestützt, Becken in oberer Position halten.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir die gestreckten unteren Gliedmaßen abwechselnd nach oben.

29



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Knie gebeugt, Fußsohlen auf dem Ball.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir das Becken nach oben. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

30



Ausgangsposition:

Aufrecht auf einem Stuhl sitzen, Füße mit der gesamten Fläche auf dem Boden.



Ausführung der Übung:

Knie strecken, Zehen nach oben, Beine abwechseln.



Fortsetzung der Übung 30:

Beide Beine gleichzeitig strecken.

31



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Sitzen Sie aufrecht, heben Sie das Knie nach oben, beugen Sie das Bein und wechseln Sie die Beine. Wiederholen Sie dies auf der anderen Seite.

32

**Ausgangsposition:**

Auf den Zehenspitzen stehen, Körper gerade, Knie gestreckt.

**Ausführung der Übung:**

Wir gehen auf die Fersen, strecken die Knie und strecken das Gesäß so weit wie möglich nach hinten. Ziehen Sie die Zehen nach oben. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

33

**Ausgangsposition und Ausführung der Übung:**

Stehen Sie aufrecht, senken Sie das Becken, die Ferse zeigt zum Gesäß, beugen Sie das Bein im Knie. Wechseln Sie die Beine.

34

**Ausgangsposition und Ausführung der Übung:**

Stehen Sie aufrecht, ziehen Sie das Knie so weit wie möglich nach oben, wechseln Sie beide Beine.

35



Ausgangsposition:

Stehen, das rechte Bein steht auf der 2. oder 3. Sprosse der Sprossenwand, das Knie langsam nach vorne beugen. Das linke Bein ist im Knie gestreckt.



Ausführung der Übung:

Das rechte Bein langsam im Knie strecken, die Position halten und durchatmen. Wir wechseln die Beine.

LASER

Die effektivste Methode der physikalischen Therapie

Intelligentes automatisches Scansystem mit höchster Leistung und idealer Wellenlänge. Dank der optimalen Wechselwirkung mit dem Gewebe ermöglicht die Wellenlänge von 1064 nm die Behandlung tief liegender Strukturen.

Anwendung des Laserscanners:

- Schmerzen bei Arthrose
- Arthrose der Gelenke
- Chondropathie
- Karpaltunnelsyndrom
- Akute Muskelverletzungen
- Kondylitis
- Entzündungen und Prellungen der Sehnen
- Diskopathie
- Bursitis
- Enthesopathie
- Muskelkrämpfe
- Plantarfasziitis durch Überlastung

Behandlung verfügbar in den Ensana-Hotels:

Hotel **Nové Lázně**, **Hotel Centrální Lázně**, **Hotel Hvězda**.



3 | Kraftübungen

Zur Verbesserung der Muskelkraft



Kraftübungen sind das Gegenstück zu Dehnungsübungen. Das Ziel ist es, schwache, erschlaffte Muskeln zu stärken oder Muskeln, die zur Schwäche neigen, proportional zu stärken und ihre Kraft zu entwickeln.

Das elastische Trainingsband Thera-Band ist ein großartiges, einfaches Hilfsmittel, das wir zur Kräftigung und Dehnung der Muskeln, zur Vergrößerung des Bewegungsumfangs der Gelenke und zur Verbesserung der Koordination einsetzen. Der Vorteil dieser Übung besteht darin, dass wir während der gesamten Übung gegen den Widerstand des Bandes arbeiten, egal ob wir es „dehnen“ oder „bremsen“. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Bänder günstig sind, wenig Platz beanspruchen und für Übungen in jedem Alter geeignet sind. Das rote Band hat eine mittlere Belastung. Falls Ihnen das zu anstrengend ist, empfehlen wir das gelbe Band. Wenn Sie hingegen eine größere Belastung wünschen, ist das grüne oder blaue Band geeignet. Die Übungen werden langsam ausgeführt, wobei das Gummiband stets unter Kontrolle gehalten wird und gleichmäßig gedehnt und gestreckt wird. Sofern nicht anders angegeben, atmen Sie frei und natürlich. Wiederholen Sie die Übung 10 bis 15mal.

1



Ausgangsposition:

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander. Halten Sie das Gummiband in einer Breite von zwei Fäusten. Kopf in mittlerer Position.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen das Gummiband seitlich auseinanderziehen – es entsteht ein V. Aktivierung der Schulterblattmuskulatur. Anschließend in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung wiederholen. Die Schultern nicht anheben.

2



Ausgangsposition:

Breiter Griff, Bewegung vom Körper weg in die Höhe. Die Ellenbogengelenke sind während der gesamten Bewegung gestreckt.



Ausführung der Übung:

Mit einer fließenden Bewegung gehen wir hinter den Körper in die maximale Position, wobei wir die Ellbogen gestreckt halten. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

3



Ausgangsposition:

Arme nach vorne gestreckt, Daumen nach oben, Griff in Schulterbreite.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen führen wir die Bewegung zu den Seiten aus. Das Gummiband zeigt zur Brust. Beim Einatmen kehren wir langsam zurück. Wir heben die Schultern nicht an.

4



Ausgangsposition:

Die Hände hinter dem Körper, Griffbreite 2 Faustbreiten.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen führen wir die Bewegung seitlich aus. Beim Einatmen kehren wir zurück. Wir heben die Schultern nicht an.

5



Ausgangsposition:

Das Gummiband befindet sich unter dem linken Fuß und wir halten es in der rechten Hand. Wir beginnen an der linken Hüfte.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen führen wir die Bewegung diagonal und mit der Handfläche zur Decke aus. Beim Einatmen kehren wir zur linken Hüfte zurück.

6



Ausgangsposition:

Wir stehen mit den Füßen auf dem Gummiband. Das Gummiband ist so weit wie möglich gespannt.



Ausführung der Übung:

Wir heben die Schultern so weit wie möglich zu den Ohren. Die Ellbogen sind gestreckt. Wir wiederholen die Bewegung nach unten.

Komplexe Übung

7



Ausgangsposition:

Wir stehen mit den Füßen auf dem Gummiband. Wir halten das Gummiband an den Enden fest.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung mit einem Atemzug in die Schultern aus.



Fortsetzung der Übung Nr. 7:

Anschließend fahren wir mit einem Ausatmen in die Armhebung fort. Wir kehren langsam in die Schultern und anschließend in die Ausgangsposition zurück.

8



Ausgangsposition:

Wir stehen mit den Füßen auf dem Gummiband. Wir wechseln den Griff von der linken in die rechte Hand.



Ausführung der Übung:

Wir strecken die Arme seitlich aus. Wir führen die Bewegung bis zum rechten Winkel in der Schulter aus.

9



Ausgangsposition:

Wir stehen mit den Füßen auf dem Gummiband. Wir wechseln den Griff von der linken in die rechte Hand. Wir gehen in die Kniebeuge, der Körper ist leicht nach vorne gebeugt, die Wirbelsäule ist gerade.



Ausführung der Übung:

Wir ziehen uns in der Vorbeuge nach oben, die Ellbogen zeigen zur Decke. Der Körper ist stabil, der Kopf befindet sich in Verlängerung der Körperachse.

Komplexe Übung

10



Ausgangsposition:

Wir stehen mit den Füßen auf dem Gummiband. Wir greifen das Gummiband an den Enden und halten es in Schulterhöhe.



Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen gehen wir mit dem Körper in die Hocke und drücken das Gesäß nach hinten.



Fortsetzung der Übung:

Mit dem Ausatmen drücken wir die Fersen in Den Boden und richten uns auf, während wir gleichzeitig die Arme nach oben strecken. Anschließend wiederholen wir die Kniebeuge mit den Händen an den Schultern wie in der Ausgangsposition.

11



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Hüft- und Kniegelenke im rechten Winkel. Arme nach vorne gestreckt, Gummiband schulterbreit halten. Wir atmen in den Bauch.



Ausführung der Übung:

Die rechte Hand hält eine stabile Position. Beim Ausatmen geht die linke Hand zum Boden. Beim Einatmen kehrt sie langsam in die Ausgangsposition zurück. Wir wechseln ab oder machen 5-mal auf der einen und 5-mal auf der anderen Seite.

12



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, die Hüft- und Kniegelenke sind im rechten Winkel. Die Arme sind nach vorne gestreckt, wir halten das Gummiband schulterbreit. Wir atmen in den Bauch.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen gehen beide Arme seitlich zum Boden. Beim Einatmen kehren wir langsam in die Ausgangsposition zurück.

Komplexe Übung

13



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend halten wir das Gummiband auf zwei Faustbreiten.



Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen strecken wir die Arme nach oben.



Fortsetzung der Ausführung:

Mit dem Ausatmen dehnen wir das Gummiband leicht zur Seite. Wier aktivieren die Rückenmuskeln. Anschließend kehren wir allmählich in die Ausgangsposition zurück.

14



Ausgangsposition:

Wir liegen auf dem Rücken, beide Knie sind angewinkelt. Wir halten das Gummiband schulterbreit und drücken die Hände auf den Boden. Das Gummiband verläuft über das Becken.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir das Gesäß nach oben und drücken die Hände nach unten auf den Boden. Wir wiederholen die Bewegung nach unten.

Übung mit Mini-Expander/Mini-Gummiband

15



Ausgangsposition:

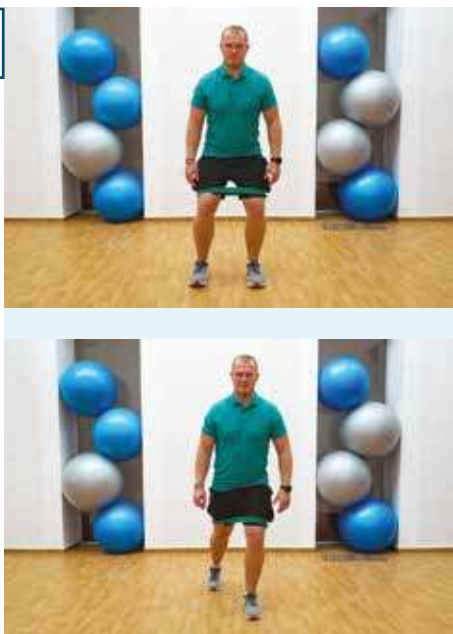
Im Stand, die Beine hüftbreit auseinander, der Körper in der Hocke. Das Gummiband wird über den Knien platziert.



Ausführung der Übung:

Die primäre Bewegung ist ein Seitenschritt, wobei wir weiterhin in einer leichten Hocke bleiben und das Gesäß nach hinten drücken. Das Gummiband bleibt während der gesamten Bewegung gespannt. Eine schwierigere Variante ist, wenn wir das Bein im Ausfallschritt nicht auf den Boden setzen. Dann wiederholen wir die Übung auf der anderen Seite.

16

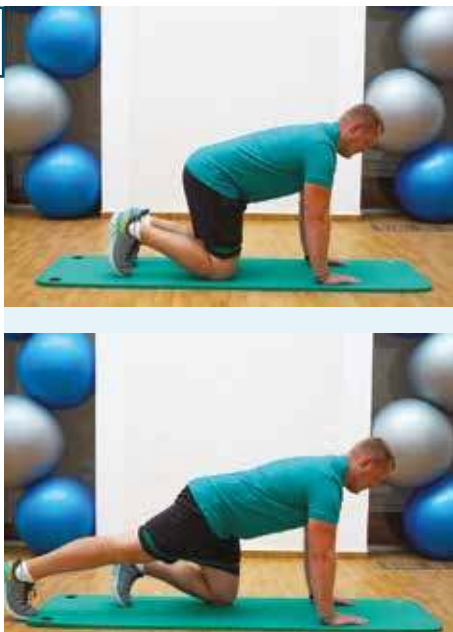
**Ausgangsposition:**

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, der Körper ist in einer leichten Hocke. Das Gummiband wird über den Knien platziert.

Ausführung der Übung:

Die primäre Bewegung ist ein Ausfallschritt nach hinten. Das gebeugte Bein wird auf die Zehenspitzen gestützt, das Gesäß wird während der gesamten Bewegung angespannt. Eine schwierigere Variante ist, wenn wir das gebeugte Bein nicht auf den Boden stellen. Anschließend wiederholen wir die Übung auf der anderen Seite.

17

**Ausgangsposition:**

Auf den Knien. Die Hände befinden sich unter den Armen, die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist gerade. Das Gummiband wird an den Oberschenkeln befestigt.

Ausführung der Übung:

Das rechte Bein wird nach hinten auf die Zehenspitzen gestreckt, das Knie gestreckt und das Gesäß angespannt. Der Rücken ist gerade. Anschließend wiederholen wir die Übung mit dem linken Bein.

18



Ausgangsposition:

In der Knieposition. Die Hände befinden sich unter den Achseln, die Knie unter den Hüften. Der Rücken ist gerade. Das Gummiband wird an den Oberschenkeln befestigt.



Ausführung der Übung:

Das rechte Bein wird in dieser Position zur Seite angehoben. Der Rücken bleibt gerade und das Becken stabil. Anschließend wird die Übung auf der anderen Seite wiederholt.

19



Ausgangsposition:

Wir liegen auf der linken Seite und stützen den Kopf mit der linken Hand. Die rechte Hand berührt den Boden, um mehr Stabilität zu gewährleisten. Das Gummiband befindet sich an den Oberschenkeln, das linke Bein ist im rechten Winkel zur Hüfte und zum Knie. Das rechte Bein halten wir gestreckt und leicht nach hinten. Bauch und Rücken sind in einer Ebene.



Ausführung der Übung:

Das rechte Bein heben wir in dieser Position nach oben und unten. Die Spitze des rechten Beins ist leicht nach unten gedreht. Nach einer Reihe von Wiederholungen drehen wir uns auf die andere Seite.

20



Ausgangsposition:

Das Gummiband wird so hoch wie möglich über den Körper geworfen. Wir stehen schulterbreit, gehen in die Knie, drücken das Gesäß nach hinten und beugen den Oberkörper nach vorne.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen ziehen wir das Gummiband zu den Hüften, ohne den Körper zu bewegen. Nur die Arme arbeiten. Wir aktivieren die Rückenmuskulatur.

21



Ausgangsposition:

Das Gummiband ist auf Höhe des Brustkorbs befestigt. Arme gestreckt, Stand auf Beckenbreite, Körper in der Hocke und Gesäß nach hinten drücken.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen richten wir uns langsam auf – drücken mit den Fersen in den Boden, ziehen das Gesäß zurück und strecken die Knie. Gleichzeitig ziehen wir am Gummiband und beugen die Ellbogen hinter den Körper. Mit dem Einatmen kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

Stärkung der Rotatorenmuskulatur im Schulterbereich

1



Ausgangsposition:

Wir stehen hüftbreit, halten das Gummiband in der linken Hand auf Höhe des Bauchnabels, halten den linken Ellbogen am Körper, der Kopf ist in mittlerer Position.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung vom Körper nach links aus, halten den Ellbogen dabei am Körper. Wir kehren in die Ausgangsposition zurück. Wir wiederholen die Bewegungsabfolge und führen die Übung dann auf der rechten Seite aus.

2



Ausgangsposition:

Wir stehen hüftbreit, halten das Gummiband in der linken Hand vom Körper weg, das Gummiband ist gespannt, der linke Ellbogen ist am Körper, der Kopf ist in mittlerer Position.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung zum Bauchnabel aus, halten den Ellbogen während der Bewegung am Körper. Wir kehren in die Ausgangsposition zurück. Wir wiederholen die Bewegungsabfolge und führen die Übung dann auf der rechten Seite durch.

3

**Ausgangsposition:**

Wir stehen mit den Füßen hüftbreit auseinander, die oberen Extremitäten halten wir in einer rechtwinkligen Position in den Ellbogen und Armen vor dem Körper. Das Gummiband halten wir gespannt.

**Ausführung der Übung:**

Wir führen die Bewegung aus der Ausgangsposition senkrecht zur Decke aus. Die Arme sind stabil und wir drehen uns in den Schultern. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

AI-MASSAGEROBOTER ROCOZYER

– der weltweit erste berührungslose AI-Massageroboter, der sowohl mechanischen Kontakt als auch Radiofrequenzwellen zur Tiefenstimulation von Muskeln und Gewebe nutzen kann. Dieses bahnbrechende Gerät, das in unserem Kurhaus den Namen Anna tragen wird, ist die perfekte Verbindung von künstlicher Intelligenz und fortschrittlicher Robotik für außergewöhnliche Massageanwendungen. Die Anwendung ist im Hotel Nové Lázně verfügbar.

Vorteile

Umfassende therapeutische Wirkung: Die Synergie aus Massage und RF-Therapie sorgt für eine schnellere Schmerzlinderung und eine effektivere Regeneration.



Sichtbare verschönernde Effekte: Die RF-Technologie fördert nachweislich die natürliche Erneuerung des Kollagens und die Elastizität der Haut.

Maximale Effizienz: Die Kombination zweier Therapien in einer Behandlung spart Zeit und erhöht die Wirksamkeit der Behandlung.

Präzise Personalisierung: Die KI-Technologie garantiert eine perfekte Anpassung jeder Behandlung an die individuellen Bedürfnisse des Kunden.

Lokale Kryotherapie

Die lokale Kryotherapie hat viele Vorteile in verschiedenen Bereichen der Gesundheitspflege. Es handelt sich um die effektivste Regenerationsmethode, mit der die Therapie gezielt eingesetzt werden kann. Ein weiterer bedeutender Vorteil ist die deutlich beschleunigte postoperative Genesung, die unmittelbar nach dem Eingriff beginnen kann. Die Temperatur und die Anzahl der Zyklen werden für jede Therapie genau auf die Art der Erkrankung abgestimmt. Kälte mit einer Temperatur von -18°C und Thermotheapie mit $+41^{\circ}\text{C}$ wechseln sich in schneller Abfolge ab. Der Temperaturschock ist in den frühen Phasen der Rehabilitation wirksam, da er eine schnelle Schmerzlinderung bewirkt, Schwellungen reduziert und die Beweglichkeit der Gelenke verbessert. Anwendung bei einzelnen Diagnosen wie akuten Traumata, Arthrose, Bursitis, chronischen Schmerzen der Halswirbelsäule, akuter Meniskusentzündung und vielen anderen Diagnosen.

Die Anwendung ist im **Hotel Hvězda** verfügbar.



4 | Übungen mit dem großen Ball

Zur Verbesserung der Stabilität

Auf dem großen Ball kann man spielerisch und unterhaltsam trainieren. Er ist ein geeignetes Hilfsmittel für alle Altersgruppen. Die Übungen verbessern die Stabilität und Kondition, schon das Sitzen aktiviert die Muskeln des gesamten Körpers. Die Übungen können auf die Kräftigung und Dehnung verkürzter Muskeln ausgerichtet werden. Der große Ball kann auch zur Lösung von Gelenkblockaden sowie für Entspannungs- und Lockerungsübungen verwendet werden.

Wir wiederholen 8–10mal. Wenn nicht anders angegeben, atmen Sie frei und natürlich.

Richtiges Sitzen auf dem Ball

a) Position der unteren Extremitäten

– die Fersen befinden sich unter den Knien, die Hüftgelenke sind höher als die Kniegelenke. Die Knie sind hüftbreit. Die Füße stehen fest auf dem Boden.

b) Position des Beckens

– neutrale Position des Beckens, die Hüftknochen sind in einer Ebene.

c) Position der Wirbelsäule

– sanfte Streckung der Lenden- und Brustwirbelsäule und Aufrichtung der Halswirbelsäule.

d) Position der oberen Gliedmaßen

– die oberen Gliedmaßen sind mit den Handflächen nach vorne gedreht.



1



Ausgangsposition:

Wir verlagern das Gewicht auf die Zehenspitzen und heben die Fersen an.



Ausführung der Übung:

Wir verlagern das Gewicht auf die Fersen und heben die Zehenspitzen an.

2



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Wir sitzen in korrekter Haltung. Das linke Bein wird nach vorne gestreckt, die Fußspitze zeigt nach oben. Anschließend wiederholen wir die Übung mit dem rechten Bein.

3



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Wir sitzen in korrekter Haltung und heben das linke Knie über die Unterlage.

4



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Bewegung des Beckens nach links, wir bewegen nur das Becken (Brustkorb, Schultern und Kopf bleiben in der Ausgangsposition).

5



Ausgangsposition:

Rechte obere Extremität nach oben gestreckt.



Ausführung der Übung:

Wir neigen den Oberkörper zusammen mit dem rechten Oberarm nach links, der Ball wird leicht nach rechts verschoben. Dann wiederholen wir die Übung auf der anderen Seite.

6



Ausgangsposition:

Richtige Sitzhaltung, die oberen Gliedmaßen in der Ausstreckung verbunden, einatmen.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen führen wir die Bewegung in die Rückbeuge des Oberkörpers, strecken die oberen Gliedmaßen aus, ziehen den Bauch ein, heben die Schultern nicht an.

7



Ausgangsposition:

Wir sitzen wie zu Beginn des Kapitels richtig auf dem Ball.



Ausführung der Übung:

Wir bewegen uns mit dem Körper über den Ball hinter den Kopf, bis wir uns gestreckt haben, die oberen Gliedmaßen heben wir an.

8



Ausgangsposition:

Wir liegen mit dem Oberkörper auf dem Ball, verbinden die oberen Gliedmaßen hinter dem Kopf, atmen ein.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen beugen wir den Oberkörper und den Kopf nach vorne, die Ellbogen zeigen zueinander, wir halten die Position der Becken- und Oberkörperlinie.

9



Ausgangsposition:

Wir liegen mit dem Oberkörper auf dem Ball, verbinden die oberen Gliedmaßen hinter dem Kopf und atmen ein.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen führen wir eine Drehbewegung aus – wir richten den rechten Ellbogen auf die linke Hüfte. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

10



Ausgangsposition:

Knie vor dem Ball, Rücken gerade.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen rollen wir den Ball nach vorne, stützen die Handflächen auf den Ball, halten den Rücken gerade und das Körperzentrum stabil. Atmen Sie in dieser Position.

11



Ausgangsposition:

Knie vor dem Ball, gerader Rücken.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen rollen wir den Ball nach rechts. Wir halten den Rücken gerade und den Körperkern stabil. Wir atmen in dieser Position. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung auf der linken Seite.

12



Ausgangsposition:

Sitzen Sie auf den Fersen. Halten Sie den Ball vor dem Körper.



Ausführung der Übung:

Rollen Sie den Ball beim Ausatmen nach vorne und bleiben Sie auf den Fersen. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück.

13



Ausgangsposition:

Auf dem Bauch auf dem Ball liegend, mit allen vier Gliedmaßen abgestützt.



Ausführung der Übung:

Wir heben das rechte obere Glied und das linke untere Glied bis zur Ebene der Unterlage an. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.

14



Ausgangsposition:

Liegen Sie auf dem Bauch auf dem Ball und stützen Sie sich auf alle vier Gliedmaßen.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir beide oberen Gliedmaßen an, ziehen das Gesäß ein und halten den Oberkörper stabil. Der Kopf befindet sich in der Verlängerung des Oberkörpers.

15



Ausgangsposition:

Auf dem Bauch auf dem Ball liegend, mit den Beinen abgestützt.



Ausführung der Übung:

Wir führen die Bewegung nach vorne aus – Liegestütz auf dem Ball, Gesäß und Muskeln der unteren Extremitäten anspannen, Kopf in Verlängerung des Rumpfes halten. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

16



Ausgangsposition:

Liegen Sie auf dem Bauch auf dem Ball und stützen Sie sich auf alle vier Gliedmaßen.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen strecken wir das rechte Bein nach hinten, ziehen das Gesäß ein, das Becken dreht sich nicht. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück und wiederholen die Übung auf der linken Seite.

17



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die oberen Gliedmaßen locker neben dem Körper, die unteren Gliedmaßen angewinkelt und die Fußsohlen auf dem Ball abgestützt.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen heben wir das Becken und den Oberkörper an und strecken gleichzeitig die unteren Gliedmaßen. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

18



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Wir liegen auf dem Rücken, Hüfte und Knie sind im rechten Winkel, wir legen den Ball auf die Unterschenkel, der Rücken ist an die Unterlage gedrückt. Wir halten diese Position statisch und atmen in den Bauch. Wir führen die Übung so lange wie möglich aus. (Wir verlängern die Zeit).

19



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Wir liegen auf dem Rücken, die Hüften im rechten Winkel, die Knie gebeugt, den Ball halten wir zwischen den Knöcheln. Wir halten diese Position statisch und atmen in den Bauch. Die Übung wird so lange wie möglich gehalten. (Die Dauer wird erhöht).

20



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Hüften im rechten Winkel, Knie gebeugt, Ball zwischen den Knöcheln halten.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen drücken wir die Hüfte auf die Unterlage und strecken die Beine nach vorne. Danach kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

21



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, die Lendenwirbelsäule an die Unterlage gedrückt, die unteren Gliedmaßen mit dem Ball im rechten Winkel.



Ausführung der Übung:

Mit Hilfe der unteren Gliedmaßen drehen wir den Ball von einer Seite zur anderen.

22



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme locker neben dem Körper, Füße mit den Zehen nach oben auf den Ball gelegt, Hüften im rechten Winkel. Der Ball lehnt an der Wand.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen drücken wir ein Bein in den Ball. Wir ziehen Gesäß, Oberschenkel und Bauch an. Wir „spüren“ den Druck im Rücken. Beim Einatmen lassen wir los und beim Ausatmen drücken wir das andere Bein. Probieren Sie auch die Variante aus, bei der Sie mit beiden Beinen gleichzeitig Druck ausüben.

23



Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme locker neben dem Körper, die Füße mit den Zehen nach oben auf den Ball gelegt, die Hüften im rechten Winkel. Der Ball lehnt an der Wand.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen drücken wir mit beiden Beinen gegen den Ball und heben das Becken nach oben. Wir halten diese Position kurz und legen dann das Becken wieder auf die Unterlage.

24



Ausgangsposition:

Sitzen Sie mit gespreizten Beinen, halten Sie den Ball am Körper, der Rücken ist aufrecht.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen rollen wir den Ball nach vorne, beugen den Oberkörper vor, heben die Schultern nicht an und halten den Rücken gerade. Anschließend kehren wir in die Ausgangsposition zurück.

SUPER INDUCTIVE SYSTEM (Leistungsinduktionssystem)

Verspannungen im Rücken lösen? Muskeln stärken? Eine Fraktur heilen? Gelenkschmerzen lindern? Den Zustand des Beckenbodens verbessern, Inkontinenzsymptome lindern? Wenn Sie eine dieser Fragen mit „JA“ beantworten, ist es höchste Zeit für das Induktionssystem!

Diese innovative Therapie nutzt die heilende Wirkung elektromagnetischer Energie zur Linderung von Schmerzen im neuromuskulären und Gelenksystem. Sie wirkt sich positiv auf das menschliche Gewebe aus. Wir erreichen Schmerzlinderung, lösen Gelenkblockaden, unterstützen Heilungsprozesse, Entspannung oder Muskelstärkung. Während der Therapie spüren Sie ein leichtes Kribbeln und ein Zusammenziehen der Muskeln. Die Therapie kann jederzeit an Ihre Empfindungen angepasst werden.

Die Anwendung ist in den Hotels **Nové Lázně, Centrální Lázně, Hvězda** und **Pacifik** verfügbar.



5 | Beckenbodenübungen

Für einen gesunden Rumpf



Der Beckenboden ist eine Art trichterförmige Struktur aus Muskeln und Bändern, deren Fasern in alle Richtungen verlaufen. Wir können uns dieses Gebilde wie ein Hängemattennetz vorstellen, bei dessen Beschädigung an einer bestimmten Stelle Inkontinenzstörungen oder ein Prolaps der Beckenorgane auftreten können. Übungen zur Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens sind für den Betrachter völlig unsichtbar. Wir arbeiten mit den tiefen Muskeln der Körpermitte. Das grundlegende Funktionstraining kann beim Kochen, Putzen, Gehen und bei anderen täglichen Aktivitäten durchgeführt werden. Wenn nicht anders angegeben, atmen Sie frei und natürlich. Wir wiederholen 8-10mal.

1



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme neben dem Körper, beide Beine angewinkelt.



Ausführung der Übung:

Wir drücken die Lendenwirbelsäule gegen die Unterlage, ziehen den Unterbauch ein, senken das Becken und atmen. Mit einem tiefen Atemzug spannen wir die Muskeln bis zum Maximum an, halten 5 Sekunden lang und lassen dann los.

2



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme entlang des Körpers, beide Beine sind an den Knien gebeugt.



Ausführung der Übung:

Wir beginnen wie bei Übung Nr. 1 und heben langsam das Gesäß nach oben, senken das Becken langsam wieder ab und halten 5 cm über der Unterlage an, atmen ein, spannen die Muskeln noch mehr bis zum Maximum an, legen das Becken auf die Unterlage, atmen aus und entspannen die Muskeln.

3



Ausgangsposition:

Auf dem Rücken liegend, Arme entlang des Körpers, beide Beine sind an den Knien gebeugt. Overball zwischen den Knien.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen ziehen wir die Knie zusammen, spannen gleichzeitig die Beckenbodenmuskulatur an und heben das Becken nach oben, halten 3-5 Sekunden lang und lassen dann beim Ausatmen los.

4



Ausgangsposition:

Drücken Sie die Knie gegen den Ball, spannen Sie gleichzeitig die Schließmuskeln an, heben Sie das Becken an und halten Sie diese Position.



Ausführung der Übung:

Strecken Sie das rechte Bein im Knie und drücken Sie gleichzeitig gegen den Ball. Kehren Sie dann zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein. Anschließend legen Sie das Becken wieder auf die Matte.

5



Ausgangsposition:

Auf dem Bauch liegend, den Kopf immer zur Seite gedreht, zu der wir das Bein zur Seite strecken werden.



Ausführung der Übung:

Beugen Sie das Bein im Knie und schieben Sie es auf der Unterlage zum Körper hin, dann fassen Sie mit der Hand das Knie und ziehen es noch näher zum Körper. Atmen Sie angenehm aus und wiederholen Sie die Übung dann auf der anderen Seite.

6



Ausgangsposition:

Legen Sie sich auf den Rücken, die Arme liegen neben dem Körper, beide Beine sind an den Knien gebeugt. Der Overball liegt zwischen den Knien.



Ausführung der Übung:

Drücken Sie den Ball zwischen die Knie und heben Sie die Beine etwa im rechten Winkel in den Hüften an. Halten Sie diese Position und spannen Sie den Beckenboden 5 Sekunden lang an. Dann lassen wir los und kehren in die Ausgangsposition zurück.

Grundlegendes Funktionstraining für die Beckenbodenmuskulatur

Ausdauertraining

- Üben Sie im Stehen, spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur 10 Sekunden lang an, machen Sie eine Pause von 5 Sekunden und wiederholen Sie dies 10mal. Üben Sie während des Kochens, Putzen, Gehens und anderer alltäglicher Aktivitäten.

Schnelligkeitstraining

- Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur schnell an (für 1 Sekunde) und entspannen Sie sie dann wieder. Wiederholen Sie dies 10mal. Wenden Sie diese schnelle Muskelanspannung beim Husten, Niesen oder Schnäuzen an.

Entspannung

- Drücken Sie leicht auf den Anus und entspannen Sie den äußeren Schließmuskel des Anus. Trainieren Sie tagsüber und achten Sie auf die Entspannung der Beckenbodenmuskulatur. Nutzen Sie diese Entspannung auch während des Stuhlgangs auf der Toilette.

Für eine Einweisung in das funktionelle Training der Beckenbodenmuskulatur oder für eventuelle Beratungen wenden Sie sich bitte an einen Physiotherapeuten in unseren Hotels.

Die richtige Verwendung der Beckenbodenmuskulatur ist sehr schwierig. Deshalb können wir Ihnen ein Hilfsmittel für Beckenbodentraining empfehlen, nämlich Violet – ein medizinisches Hilfsmittel zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur (für Frauen und Männer). Wenn Sie diese Informationen interessieren, wenden Sie sich bitte an einen Physiotherapeuten in den Hotels der Ensana-Gruppe.

PELVIPOWER-DIAGNOSE UND PELVIPOWER-SESSEL

Die **Pelvipower-Diagnostik** liefert nicht nur Informationen über den Grad der Kontraktion der Beckenbodenmuskulatur, sondern auch eine grafische Darstellung des Trainingsverlaufs. Das Gerät dient zur allgemeinen Beurteilung der Leistungsfähigkeit der oberflächlichen Beckenbodenmuskulatur. Der Krafttest, der in drei Phasen unterteilt ist, ermöglicht die Auswahl geeigneter therapeutischer Parameter auf dem Therapiesessel.

Der **Pelvipower-Therapiesessel** ist eine innovative Möglichkeit zur Therapie des Beckenbodens. Ein medizinisches Gerät zur sicheren, nicht-invasiven, schmerzfreien und effektiven Behandlung von Inkontinenz, erektiler Dysfunktion, vor und nach einer Prostatektomie, Schmerzen im unteren Rückenbereich, Libidoverlust und Wechseljahresbeschwerden.



Diagnostik



Therapiesessel

Untersuchung mit diagnostischem Ultraschall zur grundlegenden Biofeedback-Aktivierung und Entspannung der Beckenbodenmuskulatur

Mithilfe von diagnostischem Ultraschall messen wir durch die Bauchdecke den Beginn der Kontraktion sowie deren Dauer, Höhe und Geschwindigkeit. Wir bewerten die grundlegenden Parameter und Funktionen der Beckenbodenmuskulatur. Anschließend messen und bewerten wir die Stabilität der Bauchdecke und die Parameter der Linea alba (Diastase). Wir empfehlen eine geeignete Therapie und ein funktionelles Training des Beckenbodens. Behandlungen verfügbar im **Hotel Nové Lázně**.

6 | Übungen für zu Hause

Für die allgemeine Beweglichkeit



In diesem Kapitel finden Sie Dehnübungen mit einer Stange, die Sie bequem zu Hause durchführen können. Dazu benötigen Sie lediglich einen gewöhnlichen Besenstiel, den Sie in jedem Haushalt finden. Das richtige Dehnen der Muskelgruppen trägt zu einem größeren Bewegungsumfang und einer besseren Leistung bei. Machen Sie ein paar Minuten lang leichte Übungen, um Ihre Muskeln aufzuwärmen und sie auf die körperliche Aktivität vorzubereiten. Die aufgeführten Übungen können Sie vor jeder körperlichen Aktivität und nach dem Training durchführen, um Ihre Muskeln zu entspannen und so das Risiko von Muskelverspannungen zu verringern. Dehnen Sie die Muskeln langsam und ohne zu wackeln. Atmen Sie frei und natürlich, sofern nicht anders angegeben. Führen Sie jede Übung 8- bis 10mal durch.



Ausgangsposition für die Übungen 1, 2, 3

1



Ausgangsposition:

Stehen Sie mit den Füßen hüftbreit auseinander, die Arme mit der Stange nach oben gestreckt, im breiten Griff.



Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen beugen wir uns nach vorne. Dann zurück in die Ausgangsposition.

2



Ausgangsposition:

Stehen Sie mit leicht gespreizten Beinen, heben Sie mit dem Einatmen die Arme mit der Stange über den Kopf.



Ausführung der Übung:

Mit dem Ausatmen beugen wir die Ellbogen, die Stange befindet sich hinter dem Kopf. Wir beugen den Kopf nicht nach vorne.

3



Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht. Wir stehen mit geschlossenen Beinen und halten die Stange breit.



Ausführung der Übung:

Mit dem rechten Bein einen Ausfallschritt nach vorne machen und gleichzeitig die Hände mit der Stange über den Kopf heben. Dann kehren wir in die Ausgangsposition zurück. Die Beine wechseln.

4



Ausgangsposition:

Wir heben die Arme mit der Stange vor uns auf Brusthöhe.



Ausführung der Übung:

Wir strecken den rechten Arm zur Seite aus und beugen den linken Arm am Ellbogen. Wir wechseln die Seiten.

5



Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht, stützen uns leicht mit der linken Hand auf der Stange ab und legen die rechte Hand in die Hüfte.



Ausführung der Übung:

Heben Sie das rechte Bein zur Seite und berühren Sie beim Zurückführen des Beins in die Ausgangsposition nicht den Boden. Halten Sie den Rücken gerade.

6



Ausgangsposition:

Stellen Sie sich aufrecht hin, stützen Sie sich leicht mit der linken Hand auf der Stange ab und legen Sie die rechte Hand auf die Hüfte.



Ausführung der Übung:

Wir heben das rechte Bein nach vorne und nach hinten, ohne beim Zurückführen des Beins in die Ausgangsposition den Boden zu berühren

Die Übungen 5 und 6 wiederholen wir auch auf der anderen Seite!

7



Ausgangsposition:

Wir stellen uns aufrecht hin. Die Hände mit der Stange befinden sich hinter dem Rücken. Die Handflächen zeigen nach vorne.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen heben wir die Arme so hoch wie möglich und beim Ausatmen lassen wir die Arme wieder in die Ausgangsposition zurückfallen. Wir beugen uns nicht nach vorne.

8



Ausgangsposition:

Die Zeiger mit der Stange haben wir hinter dem Rücken.



Ausführung der Übung:

Wir beugen die rechte Hand hinter dem Rücken und strecken gleichzeitig die linke Hand nach oben. Die linke Hand ist so nah wie möglich am linken Ohr. Der Rücken ist gerade, wir beugen uns nicht vor, die Seiten wechseln wir ab.

9



Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht. Die Hände mit der Stange befinden sich hinter dem Rücken.



Ausführung der Übung:

Wir beugen uns leicht nach vorne, heben gleichzeitig die Hände und kehren langsam in die Ausgangsposition zurück.

10



Ausgangsposition:

Wir stehen aufrecht. Die Hände mit der Stange befinden sich hinter dem Rücken.



Ausführung der Übung:

Wir beugen den rechten Arm hinter dem Rücken, und strecken den linken Arm nach oben. Wir beugen uns beim Einatmen nach rechts und kehren beim Ausatmen in die Ausgangsposition zurück. Anschließend wiederholen wir die Beugung auf die andere Seite.

ARTROMOT S4 – OTORSCHIENE DES SCHULTERGELENKS

Die Bewegungstherapie mit Artromot dient dazu, den Bewegungsverlust zu beseitigen, schnell wieder eine schmerzfreie Bewegung des Gelenks zu erreichen und eine schrittweise Heilung mit gutem Ergebnis zu unterstützen. Das Hauptziel der Therapie ist es, die Unbeweglichkeit des Gelenks zu beseitigen, den Stoffwechsel in den Gelenken zu verbessern und die Bildung bzw. Heilung von Knorpel und beschädigten Bändern zu unterstützen. Die Motorschiene wird bei den meisten Verletzungen, postoperativen Zuständen und Erkrankungen der Schultergelenke empfohlen.



Die Behandlung ist im Hotel **Vltava** verfügbar.

7 | Atemübung

Zur Verbesserung der Beweglichkeit des Brustkorbs

Das Atmen ist ein natürlicher Instinkt, über den wir nicht nachdenken, und viele von uns nehmen es überhaupt nicht wahr. Wir nehmen es als selbstverständlich hin. Aber wie alles andere in unserem Körper wird auch die Atmung von äußeren und inneren Faktoren beeinflusst. Wir beschäftigen uns damit, wenn gesundheitliche Probleme auftreten, wenn wir beim normalen Gehen oder Treppensteigen schwer atmen, wenn wir nicht vollständig einatmen können, wenn uns etwas in der Brust zuschnürt. Jeder von uns sollte sich im Alltag mit der Qualität seiner Atmung beschäftigen und nicht warten, bis gesundheitliche Probleme auftreten.

Die Atmung begleitet uns unser ganzes Leben lang, vom ersten Einatmen bis zum letzten Atemzug. Mit seiner Hilfe wird unser Körper mit Sauerstoff versorgt, die Atmung kann unsere Stimmung beeinflussen, Stress reduzieren, unsere Konzentration steigern, beim Abnehmen helfen, die Lungenkapazität erhöhen und die Leistungsfähigkeit verbessern. Durch richtiges Atmen beeinflussen wir die Körperhaltung und beugen so gesundheitlichen Problemen wie Rückenschmerzen vor.



Grundsätzlich unterscheiden wir drei Arten der Atmung:

Zwerchfell-Bauch-Atmung. Beim Einatmen wölbt sich das Zwerchfell nach unten, die Bauchdecke hebt sich, beim Ausatmen ziehen sich die Bauchmuskeln zusammen, das Zwerchfell kehrt in seine ursprüngliche Position zurück. Wir üben die Atmung im Liegen mit angewinkelten Knien, indem wir die Hand auf die Bauchdecke legen.

Mittlere Brustatmung. Der Brustkorb dehnt sich nach unten, nach vorne und zu den Seiten aus. Sie hängt von der Elastizität des Brustkorbs und der Kraft der Atemmuskulatur ab. Es ist die häufigste Art der Atmung. Zur Kontrolle legen wir die Hände auf den Brustkorb – an den unteren Rippen seitlich, die Finger zeigen zur Körperachse.

Obere Brustatmung. Der obere Teil des Brustkorbs hebt sich, auch einige Nackenmuskeln arbeiten mit, aber die Atmung ist kurz, schnell und oberflächlich. Wir legen die Hand unter das Schlüsselbein. Beim Ausatmen können wir mit der Hand leicht vibrieren und so auf das weiche Gewebe des Brustkorbs einwirken.

Alle drei Arten der Atmung bilden zusammen die sog. Vollatmung. Als Ganzes können wir sie im Liegen spüren, wenn wir langsam aus der Ausgangsposition die Arme heben, das Einatmen und beim Zurückführen der Arme in die Ausgangsposition das Ausatmen verfolgen.

Auch wenn die Atmung automatisch gesteuert wird, können wir die Atemtiefe und den Atemrhythmus beeinflussen und auch eine bestimmte Art der Atmung fördern, wie wir sie beschrieben haben. Wichtig ist, dass Sie nicht verkrampft atmen.

In diesem Kapitel werden Übungen vorgestellt, die die Atemqualität als solche verbessern und sich an Menschen richten, die aufgrund einer Krankheit Probleme mit der Atmung und den Lungen haben, sei es Asthma, Bronchitis, verminderte Lungenkapazität, oder an Menschen mit Rückenschmerzen oder an normale Menschen, die unter Alltagsstress leiden. Die Übung beginnt mit Dehnübungen für Nacken, Schultern und Oberkörper. Um richtig zu atmen, muss die obere Körperhälfte entspannt und die Rippen müssen beweglich sein. Dies erreichen wir durch Mobilisierung der Brustwirbelsäule. Die Atmung selbst ist dynamisch, wobei wir die oberen Gliedmaßen aktiv in die Bewegung einbeziehen, und gezielt, wobei wir uns auf die Atmung an einer bestimmten Stelle konzentrieren, das Zwerchfell aktivieren oder die Faszien im Lendenbereich lockern. Der letzte Teil ist der speziellen Atmung gewidmet. Es handelt sich um verschiedene Arten des Atmens, die für jeden geeignet sind, der sich in seinem Körper besser fühlen möchte.

Dehnung von Nacken, Schultern und Brustkorb

1



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten. Der Kopf wird mit dem Einatmen nach hinten geneigt.



Ausführung der Übung:

Der Kopf wird beim Ausatmen nach vorne geneigt. Die Übung wird langsam ausgeführt. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

2



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Arme entlang des Körpers, Handgelenke fixiert.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen die Schultern nach oben ziehen, 5 Sekunden lang den Atem anhalten. Dann beim Ausatmen die Schultern nach unten ziehen und die Übung wiederholen. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

3



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Arme entlang des Körpers, Handgelenke fixiert.



Ausführung der Übung:

Ähnlich wie bei Übung Nr. 2. Wir drehen den Kopf nach links, atmen ein, machen eine Halbkreisbewegung nach unten und zur Mitte, atmen aus. Dann wiederholen wir die Übung auf der rechten Seite. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

4



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, Arme nach hinten strecken, Wirbelsäule beim Einatmen wie einen Bogen beugen und beim Ausatmen den Kopf nach vorne neigen. Die Schultern zeigen nach vorne und wir krümmen die Brustwirbelsäule. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

5



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Die rechte Hand liegt auf der linken Schläfe, wir neigen den Kopf nach rechts, die linke Hand ist leicht fixiert, wie auf dem Bild zu sehen. Atmen Sie in dieser Position in den Bereich der linken Schulter. Wiederholen Sie dies auch auf der anderen Seite.

6



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, den linken Arm heben, den Oberkörper nach rechts neigen und in den Bereich der linken Seite atmen, wo wir eine Spannung spüren. Dann gehen wir auf die andere Seite.

Mobilisation der Brustwirbelsäule mit einem Overball

1



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, Overball zwischen den Schulterblättern platzieren, Schultern nach vorne richten, Kopf nach vorne beugen.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen richten wir die Arme nach hinten, ziehen die Schulterblätter zusammen und beugen uns über den Overball.

2



Ausgangsposition:

Sitzen Sie aufrecht, die Schultern nach unten und nach hinten, den Overball platzieren Sie zwischen den Schulterblättern.



Ausführung der Übung:

Atmen Sie ein und vollziehen Sie mit den Schultern einen Kreis nach hinten und oben. Beim Ausatmen lassen wir die Arme nach unten sinken. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

Lokales Atmen in den Bauch und das Kreuz mit Hilfe eines Overballs

1



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, Overball auf den Bauch legen.



Ausführung der Übung:

Wir atmen in den Bauchbereich ein, der sich mit Luft füllt. Beim Ausatmen ziehen wir den Bauch ein.

2



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, Overball im Kreuzbereich platzieren.



Ausführung der Übung:

Atmen Sie in den Lendenbereich ein und entspannen Sie ihn beim Ausatmen.

3



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten, ein Gurt oder ein Gummiband zum Trainieren um den Körper in Höhe der unteren Rippen legen.



Ausführung der Übung:

Beim Einatmen die Rippen seitlich ausdehnen, beim Ausatmen das Gummiband leicht straffen.

Aktives Atmen mit dem Overball



Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht hin, Schultern nach unten und zurück. Nehmen Sie den Overball mit der rechten Hand.



Ausführung der Übung:

Mit der Einatmung geht die rechte Hand nach hinten, der Kopf folgt dem Overball und die Arme machen einen Kreis. Dann gehen die Arme nach oben und mit der Ausatmung wieder nach vorne. Danach wiederholen wir es auf der linken Seite.



Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht hin, Schultern nach unten, die Arme seitlich ausstrecken, dabei halten Sie in der linken Hand einen Overball.



Ausführung der Übung:

Mit dem Einatmen strecken wir die Hände mit dem Overball über den Kopf, übergeben den Overball von der linken Hand in die rechte und bringen beim Ausatmen die Hände an den Körper.

Spezielle Atemtechniken

1



Ausgangsposition:

Setzen Sie sich aufrecht, Schultern nach unten und hinten. Wir führen eine Atemwelle durch. Ein langer und gleichmäßiger Einatemzug, der im Unterbauch beginnt, sich in die Rippen fortsetzt, die sich zur Seite ausdehnen, und unter dem Schlüsselbein endet.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen senkt sich zuerst die Bauchwand, dann die Rippen, die sich zur Mitte hin bewegen, und schließlich die Schlüsselbeine. Einatmen durch die Nase, Ausatmen durch den Mund.

2



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten. Mit dem rechten Zeigefinger verschließen wir das rechte Nasenloch und atmen durch das linke Nasenloch ein, halten den Atem an. Dann wiederholen wir dies auf der anderen Seite.

3



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten. Wir neigen den Kopf beim Einatmen nach rechts und kehren beim Ausatmen in die Mitte zurück. Dann wiederholen Sie dies auf der linken Seite.

4



Ausgangsposition:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten. Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Handflächen offen, die Finger gespreizt.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen werden die Finger zur Faust geballt. Die Atmung sollte schnell und in kurzen Abständen erfolgen – pumpend.

5



Ausgangsposition:

Sitzen Sie aufrecht, die Schultern nach unten und nach hinten, den Kopf nach vorne geneigt – einatmen.



Ausführung der Übung:

Beim Ausatmen geht der Kopf nach oben und dann neigt sich der Kopf nach hinten mit einem Atemzug und zurück in die Mitte beim Ausatmen. Ein- und Ausatmen durch die Nase.

6



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Schultern nach unten und nach hinten. Wir drehen den Kopf nach rechts mit dem Einatmen, und kehren mit dem Ausatmen in die Mitte zurück. Anschließend folgt eine Drehung nach links und wir wiederholen die Übung. Ein- und Ausatmen durch die Nase.

7



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Aufrecht sitzen, Oberkörper nach rechts neigen und einatmen, in die Mitte ausatmen, dann auf der linken Seite wiederholen. Ein- und Ausatmen durch die Nase.

8



Ausgangsposition und Ausführung der Übung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, die Schultern nach unten und nach hinten. Legen Sie den Zeigefinger der rechten Hand auf den Bereich über der Nasenwurzel und den Zeigefinger der linken Hand auf die Oberlippe. Atmen Sie langsam und sanft vom unteren Zeigefinger zum oberen Zeigefinger ein. Atmen Sie anschließend vom oberen Zeigefinger zum unteren Zeigefinger aus. Atmen Sie langsam und sanft, nicht in vollem Umfang. Atmen Sie durch die Nase ein und aus.

**Ausgangsposition:**

Mit der linken Hand das linke Nasenloch zuhalten.

**Ausführung der Übung:**

Atmen Sie langsam in drei Schritten bis zur Höhe der Nasenwurzel ein. Atmen Sie anschließend bis zur Höhe der Unterlippe aus. Wiederholen Sie dies auf der rechten Seite. Atmen Sie durch die Nase ein und aus.

INBODY UND ERNÄHRUNGSBERATUNG

Die genaueste Technologie zur Messung der Körperzusammensetzung.

Das Gerät analysiert die aktuelle Körperzusammensetzung. Es misst die Gesamtmenge an Körperwasser, die Menge und den prozentualen Anteil von Fett und Muskelmasse. Gleichzeitig bestimmt es die Verteilung von Muskel- und Fettgewebe in den einzelnen Körperbereichen (obere und untere Extremitäten, Rumpf).

Ernährungsberatung

- Beratung durch einen Ernährungstherapeuten
- Ausführliche Erläuterung der gemessenen Ergebnisse
- Anteil und Gewicht von Wasser, Fett und Muskeln im Körper
- Berechnung des BMI und des Grundumsatzes
- Bewertung und Tipps zu Ihrer Ernährung
- Ratschläge und Verfahren für eine erfolgreiche und dauerhafte Gewichtsabnahme



Das Verfahren ist in der Ambulanz der Ernährungsberatung – **Centrální Lázně** – verfügbar.

8 | Entspannung und Regeneration – Prävention

Aufklärend und präventiv

Entspannung kann als Zustand der Ruhe und der Hingabe an seine Hobbys definiert werden. Wenn wir dem Körper helfen wollen, den Stress abzubauen, der ihn belastet, müssen wir seine Entspannungsreaktion aktivieren. Genau deshalb spielen Entspannungsübungen und -techniken eine wichtige Rolle.

Stress ist eine Belastungssituation, die eine außergewöhnliche Aktivierung des Selbstregulierungssystems des Organismus des Einzelnen erfordert. Es ist ein Gefühl, das wir erleben, wenn wir eine Situation als Bedrohung oder Herausforderung bewerten. Die Folgen von Stress können physiologischer, psychischer, verhaltensbezogener oder organisatorischer Natur sein (Leistung des Einzelnen, Arbeitseffizienz und Interesse an der Arbeit). Wenn wir langfristig oder zu intensiv Stress ausgesetzt sind, wird er für uns schädlich. Niemand von uns kann Stress vermeiden, er ist ganz normal, und deshalb ist es sinnvoll, Entspannungsübungen oder -techniken anzuwenden, die die Entspannungsreaktion des Organismus unterstützen.

Unter Entspannungsübungen können wir uns tiefes Atmen und Atemtechniken, Übungen, Meditation oder das immer beliebter werdende Yoga vorstellen.

Nicht jede Entspannungsübung oder -technik ist für jeden von uns geeignet. Sehr effektiv ist es, mehrere Entspannungsübungen und -techniken abzuwechseln oder zu kombinieren. Wenn Sie dazu neigen, angespannt und nervös zu sein, sind Aktivitäten wichtig, die Ihnen helfen, sich zu beruhigen. Wir haben zwei für Sie ausgewählt, die Sie im Internet finden können und die sich für uns bewährt haben:

Jacobsons progressive Entspannung – eine Methode, die sich auf die Entspannung der Körpermuskulatur konzentriert. Sie lernen, wie Sie Verspannungen in verschiedenen Muskelgruppen erkennen und lösen können. Dieser Vorgang wird schrittweise für jede Muskelgruppe im Körper wiederholt. Diese Entspannung kann im Privatleben sehr nützlich sein, da sie hilft, Stress und Anspannung abzubauen, was zu besserem Schlaf, besserer Stimmung und allgemeinem Wohlbefinden führt.

Autogenes Training nach Schultz – ist eine psychophysiologische Methode zur Entspannung von Körper und Geist, mit der wir durch Vorstellungskraft psychische und physische Funktionen steuern können, die unserer Willenskraft nicht direkt zugänglich sind. Dadurch werden Spannungen gelöst und das Nervensystem beruhigt. Dieses Training hilft, Nervosität und Ängste abzubauen und verschiedene psychische und physische Probleme durch das Erreichen innerer Ausgeglichenheit und Ruhe zu bewältigen.



Wenn Sie eher zu Depressionen oder Zurückgezogenheit neigen, sollten Sie Aktivitäten ausüben, die Ihr Nervensystem stimulieren und energetisieren, wie z. B. rhythmische Übungen, Yoga oder Massagen.

Aktivitäten wie Laufen, Tanzen oder Tai-Chi beinhalten körperliche Bewegung und die Konzentration auf die Bewegungen Ihres Körpers.

Entspannungsübungen sind für Menschen jeden Alters geeignet. Die meisten Experten empfehlen, mindestens 10 bis 20 Minuten pro Tag für Entspannungsübungen aufzuwenden.

Regeneration ist ein weiterer wichtiger Aspekt. Wenn Sie sich Zeit für Sport nehmen, ist es wichtig zu lernen, wie Sie Ihren Körper und Geist entspannen und regenerieren können. Die Regeneration kann in aktive und passive Regeneration unterteilt werden. Sie umfasst sportliche Aktivitäten mit geringerer Intensität und kürzerer Dauer. Passive Regeneration umfasst guten Schlaf, Massagen, Sauna, Whirlpool und alle passiven Aktivitäten ohne körperliche Bewegung.

Im Zusammenhang mit der Regeneration muss auch die Bedeutung des Faszientrainings erwähnt werden. Faszien sind, vereinfacht gesagt, Bindegewebe einschließlich Sehnen und Bänder. Sie stützen und halten den gesamten Körper und sind wichtig für Mobilität, Koordination und Stabilität. Bei Bewegungsmangel und fehlender Stimulation ist das Faszien­gewebe nicht so elastisch und widerstandsfähig. Es kann zu häufigen Schmerzen im Rücken, Nacken oder in den Füßen kommen. Das Ziel des Faszientrainings ist es, die Haut, Faszien, Bänder und Sehnen zu lockern, die Flexibilität zu verbessern und Verspannungen in den Muskeln zu reduzieren. Daher ist es ratsam, den Körper auf Faszienrollen oder -hilfsmitteln im Rahmen des Trainings oder an Ruhetagen zu „rollen“.

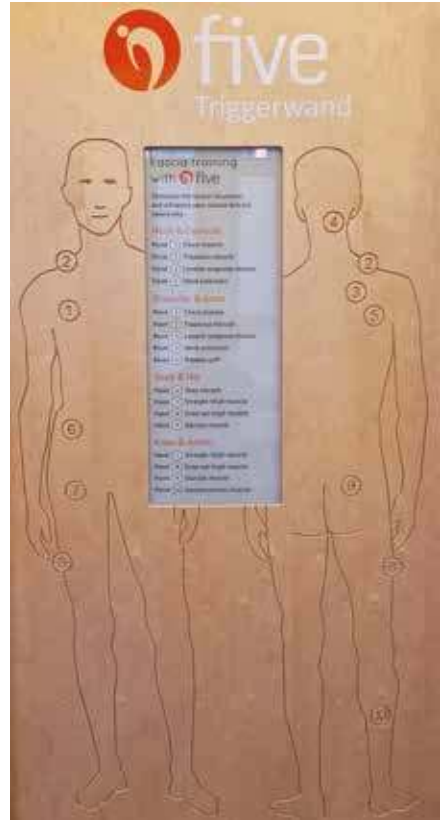


Statisches/dynamisches Rollen der Gesäßmuskulatur auf der Gesichtszylinderrolle.

Als weitere Empfehlung in diesem Kapitel sind die Selbsttherapie und die Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates zu erwähnen. Triggerpunkte können als „Knoten“ in den Muskeln beschrieben werden, die übertragenen Schmerz verursachen. Die Entstehung dieser Punkte hängt meist mit einer Überlastung der Muskeln oder einem Muskelungleichgewicht zusammen. Zur Behandlung von Triggerpunkten kann manueller Druck angewendet werden, der selbstständig und vor allem mehrmals täglich zu Hause oder am Arbeitsplatz durchgeführt werden kann. Zu den Hilfsmitteln zur Entspannung von Triggerpunkten gehören ein gewöhnlicher Tennisball, ein Golfball oder ein Gummiball, wobei wir versuchen, den Druck unseres Körpergewichts zu nutzen. Bei der Behandlung von Triggerpunkten auf dem Rücken können wir den Tennisball in eine Strumpfhose/einen Strumpf stecken und diesen über die Schulter legen. So verhindern Sie, dass der Ball wiederholt auf den Boden fällt. Wenn Sie dieses Thema interessiert, fragen Sie Ihren Physiotherapeuten. Er wird Ihnen gerne das Prinzip der Selbstbehandlung von Triggerpunkten näher erläutern.



Entspannung der Punkte mit einem Ball



Die häufigsten Schmerzpunkte am Körper

Prävention lässt sich mit einer einfachen Formulierung verstehen: „kompensatorischer Bewegungsablauf“. Die Folgen der zivilisatorischen Veränderungen, die mit Hypokinesie (Bewegungsmangel) und einseitiger Belastung einhergehen, führen zu einem muskulären Ungleichgewicht. Es ist gekennzeichnet durch eine Verkürzung der Muskeln (Trapezmuskeln, Brustmuskeln, Hüftbeuger und Wirbelsäulenstrecker) und deren Schwächung (Bauchmuskeln, Nackenmuskeln usw.). Das daraus resultierende muskuläre Ungleichgewicht ist die Ursache für eine schlechte Körperhaltung und das Entstehen von Schmerzen. Die Grundlage der Präventionstherapie ist, wie bereits erwähnt, ein kompensatorisches Bewegungsprogramm, die Wiederherstellung des Muskelgleichgewichts verkürzter Muskeln und die Stärkung geschwächter Muskeln. Bei lang andauernder Arbeit sollten Sie sich einen Moment Zeit nehmen und Maßnahmen ergreifen (Übungen in der Arbeitspause), um die am stärksten statisch belas-

teten Muskelgruppen zu dehnen und zu entspannen. Durch die richtige Korrektur des Bewegungsapparates können wir Rückenschmerzen beseitigen und erhöhte Muskelverspannungen lösen. Dieses kurze Rezept für eine gesunde Bewegungskompensation hilft Ihnen auf dem Weg zu regelmäßiger Bewegung. Beginnen Sie langsam und wir empfehlen

Wir halten uns an die Regel: „Weniger ist mehr“. Fügen Sie nach und nach Bewegungsaktivitäten und Formen der Regeneration hinzu. Es ist wichtig, sich mental darauf einzustellen und sich ein Ziel zu setzen. Veränderungen sind immer eine Herausforderung, und es ist nicht leicht, unbewusste Muster zu ändern, aber es ist nicht unmöglich. Denken Sie daran, dass Körper und Psyche Hand in Hand gehen. Gehen Sie an die Übungen heran und ändern Sie das unbewusste „Ich muss“ in „Ich will“. Natürlich wird es am Anfang nicht leicht sein, alles braucht Übung. Nicht nur der Körper, sondern auch unser Geist muss trainiert werden.

„Disziplin bedeutet, das zu tun, was man hasst, als würde man es lieben.“ *Mike Tyson.*

Zur Prävention können wir auch einen Kuraufenthalt zählen, und genau hier kann Ihre Reise beginnen, wenn Sie sich für eine Weile von Ihren alltäglichen Aktivitäten und Stereotypen befreien. Zu Beginn dieser Reise wird Ihnen unser Team aus Ärzten und Gesundheitsfachkräften in den Hotels der Ensana-Gruppe zur Seite stehen. Alle Hotels **Nové Lázně, Centrální Lázně, Maria Spa, Hvězda, Imperial, Pacifik, Butterfly, Vltava** und **Svoboda** verfügen über traditionelle natürliche Heilquellen und bieten Ihnen in Kombination mit Gerätetherapie, Wassertherapie, Physiotherapie, medizinischer Leibeserziehung und Aufklärung eine komplexe Therapie, von der Ihr Körper und Ihr Geist noch einige Monate lang profitieren werden.

Prävention ist die Grundlage der Medizin und eine langfristige Lösung für den Gesundheitszustand der gesamten Bevölkerung. Vernachlässigen Sie die Prävention nicht und entscheiden Sie sich für einen rehabilitativen Bildungsaufenthalt in den Thermen von Mariánské Lázně.



PREMIER FITNESS CENTRÁLNÍ LÁZNĚ/ ZENTRALES BAD

Während Ihres Aufenthalts in den Ensana-Hotels können Sie das Premier Fitness besuchen, wo Sie sportliche Aktivitäten ausüben können, die darauf abzielen, Ihre körperliche Fitness, Ihre Körperhaltung und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu verbessern. Unsere Fitnesstrainer, Ernährungstherapeuten und Physiotherapeuten stehen Ihnen zur Verfügung, an die Sie sich wenden können, um ein maßgeschneidertes Trainingsprogramm zu erstellen.

Eine reichhaltige Auswahl an Programmen wie individuelles Fitnesstraining, Gruppenaktivitäten, Zirkeltraining, Krafttraining, Kardio/Spinning und andere Bewegungsaktivitäten werden Ihren Aufenthalt angenehm gestalten, egal ob es sich um einen Kuraufenthalt oder einen Kurzaufenthalt handelt. Gesundheit durch Bewegung!



Liebe Freunde,

wir hoffen, dass Sie mit Ihrem Aufenthalt in unserem Kurort zufrieden waren. Die medizinische Rehabilitation ist ein wichtiger Bestandteil der Kurtherapie. Diese Broschüre wird Sie auch weiterhin auf Ihrem Weg zu mehr Bewegung begleiten und motivieren. Sie soll Sie an alles Nützliche erinnern, was Sie bei uns unter Anleitung unserer professionellen Physiotherapeuten gelernt haben.

„Übung ist nicht etwas, das man einmal macht und dann gut darin ist, sondern etwas, das man macht und dadurch gut darin wird.“

Malcolm Gladwell

Gesundheit durch Bewegung!

Wir freuen uns darauf, Sie in Marienbad wiederzusehen.



Literatur

KOLÁŘ, Pavel. *Rehabilitace v klinické praxi*. Prag: Galén, c2009. ISBN 978-80-7262-657-1

ŠVEJCAR, Pavel & ŠŤASTNÝ, Martin. *Moderní fyziotréning*. Prag: Plot, 2013. ISBN 978-80-7428-183-9

BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. Fitness, síla, kondice*. Prag: Grada, 2005. ISBN 978-80-247-0948-2

PALAŠČÁKOVÁ ŠPRINGROVÁ, Ingrid. *Cvičení na velkém pružném míči: soubor cviků zlepšujících vaši kondici. 2. erweiterte Ausgabe [Čelákovice]: Ingrid Palaščáková Špringrová, 2008. ISBN 978-80-254-1684-6*

PEJČOCH, Daniel. *Terapie spouštěvých bodů: zbavte se bolestí. Druhé rozšířené vydání. Knihovnicka.cz. Brno: Tribun EU, 2017. ISBN 978-80-263-1197-3*

LAUREN, Mark & CLARK, Joshua. *You are your own gym: the bible of bodyweight exercises. 2011 Ballantine Books trade pbk. ed. New York: Ballantine Books Trade Paperbacks, 2011, c2010. ISBN 978-0345528582*

MOLNÁR, Maroš & PASTIEROVÁ ČARNÁ, Lucia. *GAUČ alebo ŠŤASTIE*. Bratislava: IKAR, 2020. ISBN 978-80-551-7600-0



ANMERKUNGEN:

Nové Lázně

Ensana Health Spa Hotel



Reitenbergerova 53
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 644 111

✉ novelazne@cz.ensanahotels.com

Centrální Lázně

Ensana Health Spa Hotel



Goethovo náměstí 1
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 634 111

✉ centralnilazne@cz.ensanahotels.com

Hvězda

Ensana Health Spa Hotel



Goethovo náměstí 7
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 631 111

✉ hvezda@cz.ensanahotels.com

Pacifik

Ensana Health Spa Hotel



Mírové náměstí 84
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 651 111

✉ pacifik@cz.ensanahotels.com

Butterfly

Ensana Health Spa Hotel



Hlavní 655
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 654 111

✉ butterfly@cz.ensanahotels.com

Vitava

Ensana Health Spa Hotel



Anglická 475
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 641 111

✉ vitava@cz.ensanahotels.com

Svoboda

Ensana Health Spa Hotel



Chopinova 393
353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 / 354 662 111

✉ svoboda@cz.ensanahotels.com

LÉČEBNÉ LÁZNĚ MARIÁNSKÉ LÁZNĚ a.s., Masarykova 22, 353 01 Mariánské Lázně

☎ +420 354 655 501-9 ✉ marienbad@ensanahotels.com ✉ reservation.cz@ensanahotels.com

ensanahotels.com

