

**Mare** Kurhotels



# *„Bewegt“ auch Zuhause*



Mag. Christian Lang  
Sportwissenschaftler, Abteilungsleiter



Galina Borislav  
Physiotherapeutin



Boris Borislav  
Physiotherapeut



# Das Team

Aljaz Anzel  
Physiotherapeut



Kevin Taferner, Msc.  
Sportwissenschaftler



Marko Primožic  
Physiotherapeut



Tim Fridrih  
Physiotherapeut



Michaela Suppan  
Physiotherapeutin



Miha Mihalic  
Physiotherapeut



# Vorwort

Wir hören immer wieder wie wichtig Bewegung für uns Menschen ist. Unser Körper braucht Bewegung um gesund zu bleiben. Doch leider scheitern wir viel zu oft am inneren Schweinehund, der vom modernen Arbeitsalltag und der zunehmenden Digitalisierung tatkräftig unterstützt wird. Körperliche Arbeit wird immer weniger und durch ständiges Sitzen ersetzt.

Durch regelmäßige körperliche Betätigung (3 mal 90 Min./Woche oder lt. Definition WHO 150-300 Min./Woche) wird

- unser Herz mehr gefordert, außerdem werden die Risikofaktoren für Herz-Kreislaufkrankungen (Blutdruck, Diabetes, Cholesterin) positiv beeinflusst.
- der Fett- und Zuckerstoffwechsel angekurbelt.
- die Stärkung der Knochen und Muskulatur positiv beeinflusst.
- das Immunsystem geboostert.
- sich unser allgemeines Wohlbefinden verbessern.

Durch Bewegung wird man nicht nur **körperlich**, sondern auch **psychisch** langfristig belastbarer.

**In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude mit unseren Übungsempfehlungen.**

**Ihr Team der Mare-Kurhotels**

## Aktives Mobilisieren (beweglich machen)

### **Wirkung:**

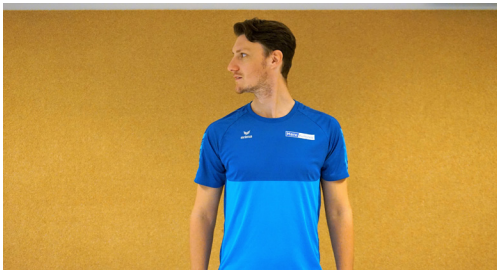
- Verbessertes Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen und Bändern
- Rascher Abbau von Muskelverspannungen
- Verbessert die Regeneration nach intensiver Belastung bzw. nach Verletzungen
- Bewegungsumfang der Gelenke wird erhalten bzw. gefördert
- Bessere Versorgung von Gelenken und Bandscheiben

### **Durchführung:**

In entspannter Haltung ohne großen Kraftaufwand, 60-90 Sek.

**Langsam, kontrolliert und schmerzfrei!!**

### Halswirbelsäule

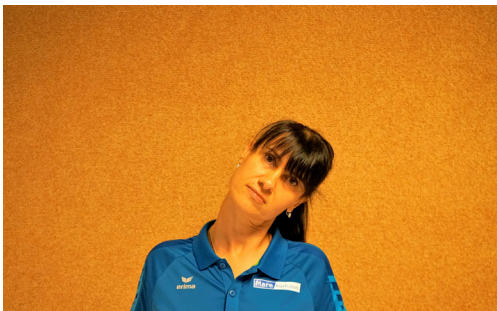


#### **Ausführung:**

Kopf langsam von rechts nach links drehen

#### **Variante:**

Kopf in seitlicher Position mehrmals nicken



#### **Ausführung:**

Kopf langsam zur Seite neigen, Schulter nicht hochziehen (Ohr bewegt sich zur Schulter)



## Brustwirbelsäule



### **Ausführung:**

Arme sind vor der Brust verschränkt, Brustkorb langsam nach links und rechts drehen

### **Variante:**

mit ausgestreckten Armen, Kopf dreht mit

## Lendenwirbelsäule



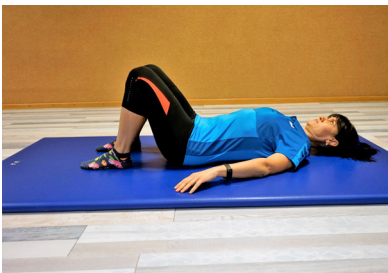
### **Ausgangsposition:**

Rückenlage, Beine liegen ausgestreckt auf Unterlage, Zehenspitzen anziehen



### **Ausführung:**

Beine abwechselnd aus Hüfte heraus nach vorne schieben



### **Ausgangsposition:**

Rückenlage, Beine sind aufgestellt, Fußsohlen am Boden



**Ausführung:**

Knie nach rechts fallen lassen, Kopf dreht nach links und umgekehrt



**Ausgangsposition:**

Rückenlage, Beine aufstellen, Fußsohlen am Boden



**Ausführung:**

LWS gegen den Boden pressen und wieder locker lassen oder im Sitzen und Stehen Becken nach vorne und hinten kippen

**Variante:**

im Sitzen, Stehen

## Wirbelsäule



**Ausgangsposition:**  
Vierfüßlerstand, Knie hüftbreit, Zehenspitzen abgelegt

**Ausführung:**  
Kinn zur Brust ziehen und langsam Rundrücken machen (Buckel)



Spannung lösen (Hohlkreuz)

## Kräftigung

### Wirkung Krafttraining:

- Muskelaufbau
- Erhalt und Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- Positiver Einfluss auf die Belastbarkeit des Hal-  
tungs- und Bewegungsapparates
- Stabilisierung des passiven Bewegungsappara-  
tes (Sehnen, Bänder, Knorpel, Knochen)
- Vorbeugung gegen Rückenbeschwerden,  
Osteoporose, muskuläre Dysbalancen, Abnüt-  
zungserscheinungen (Arthrosen)
- Autonomie im Alter
- Vermeidung von Schmerzen
- Vermeidung von Verspannungen
- Fördert die Beweglichkeit, wenn man das  
Krafttraining in vollem Bewegungsausmaß aus-  
führt

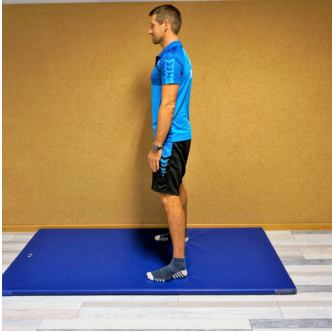
### Durchführung:

- 5-10 min aufwärmen (Schwunggymnastik,  
Laufband, Ergometer, etc.)
- 3 Sätze zu je 12-15 Wiederholungen oder 40-45  
Sek. pro Satz
- 30 Sek. Pause zwischen den Sätzen
- 3 x pro Woche
- Bei der Anspannung ausatmen

**Schmerzfrei trainieren!!**



## Allgemeine Beinkraft - Kniebeuge



**Ausgangsposition:**  
Aufrechter hüftbreiter Stand

**Ausführung:**  
In die Hocke gehen, die Knie ca. 90 Grad beugen. Dabei die Knie nicht vor die Zehenspitzen schieben und immer im gleichen Abstand halten (keine X-Beine). Der Rücken bleibt gerade, die Fersen immer am Boden!!

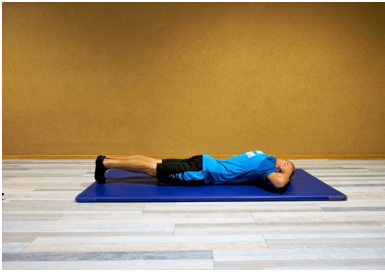
## Beinmuskulatur - Ausfallschritt



**Ausgangsposition:**  
Aufrechter Stand, Füße schulterbreit

**Ausführung:**  
Bauch und Rumpfmuskulatur anspannen, Schritt nach vorne machen, hinteres Knie bis kurz vor Boden absenken, Den Oberkörper dabei aufrecht lassen. Knie des vorderen Beines nicht über Zehenspitzen schieben. Wieder in Ausgangsposition und Bein wechseln.

## Rückenmuskulatur - Rückenstrecker



### **Ausgangsposition:**

Am Bauch liegen, die Stirn liegt auf der Matte und die Zehenspitzen sind aufgestellt. Die Fingerspitzen an die Schläfe.



### **Ausführung:**

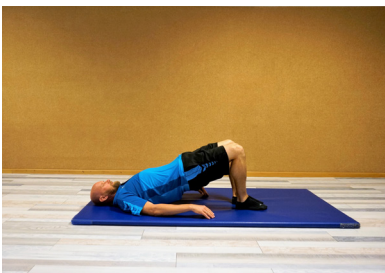
Den Oberkörper vom Boden abheben und kontrolliert wieder absetzen.

## Bridging - Oberschenkelrückseite, Gesäß, Rückenstrecker



### **Ausgangsposition:**

Rückenlage, Beine aufgestellt, Füße hüftbreit, die Arme liegen neben dem Körper



### **Ausführung:**

Das Gesäß vom Boden heben und soweit wie möglich nach oben strecken. Knie, Hüfte und Schultern bilden in der Endposition eine Linie

## Bauchmuskulatur



### **Ausgangsposition:**

Rückenlage, beide Füße in der Luft, Knie und Hüfte 90 Grad gebeugt. Die Hände auf den Oberschenkeln knapp unterhalb der Knie.

### **Ausführung:**

Während dem Ausatmen den Bauchnabel nach innen ziehen und die Lendenwirbelsäule gegen die Matte pressen. Dabei Hände und Oberschenkel gegeneinanderdrücken.

## Schultermuskulatur - Seitheben



### **Ausgangsposition:**

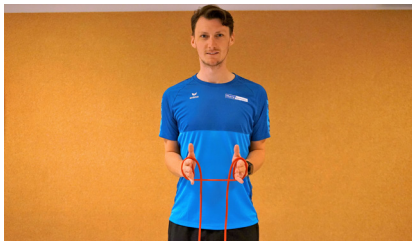
Aufrechter Stand am Thera-band, Knie leicht gebeugt, die Enden greifen, Arme hängen seitlich neben dem Körper, das Band ist leicht gespannt.



### **Ausführung:**

Die gestreckten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe heben. Der Handrücken zeigt Richtung Decke.

## Schultermuskulatur - Außenrotation



**Ausgangsposition:**  
Hüftbreiter Stand, Knie locker gebeugt, Theraband um Hände wickeln, Daumen zeigt nach oben. Ellenbogen am Oberkörper anlegen, Schultern unten halten und Handgelenke gerade.

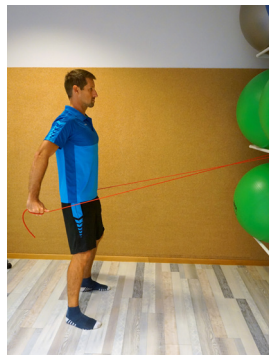


**Ausführung:**  
Die Unterarme so weit wie möglich gegen den Bandwiderstand nach außen drehen. Ellenbogen bleiben am Körper, dann langsam in Ausgangsposition zurück.

## Oberer Rücken



**Ausgangsposition:**  
Hüftbreiter aufrechter Stand, Knie sind leicht gebeugt. Das Theraband mindestens auf Brusthöhe fixieren und vor dem Körper auf Spannung greifen.



**Ausführung:**  
Die gestreckten Arme aus den Schultern heraus am Körper vorbei zurückführen. Schulterblätter dabei zusammenziehen. Die Schultern nicht nach oben ziehen.

## Brustmuskulatur - Liegestütz



### **Ausgangsposition:**

Auf den Händen und Knien abstützen. Die Hände sind auf Schulterhöhe etwas über Schulterbreite am Boden. Der Rücken ist gerade und der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.



### **Ausführung:**

Den Körper zum Boden bewegen und wieder hochdrücken. Der Rücken bleibt gerade, Bauchmuskulatur anspannen.

## Kräftigung, Balance - Einbeinstand

### **Ausgangsposition:**

Aufrechter Stand



### **Ausführung:**

Ein Bein vom Boden heben. Rumpfmuskulatur dabei anspannen und das Knie vom Standbein leicht gebeugt halten und Zehen locker lassen.



## Dehnen

### Wirkung Dehnen:

- Vermeidung von Verletzungen
- Vermeidung von Schmerzen
- Verbesserte Beweglichkeit
- Vermeidung muskulärer Dysbalancen

### Durchführung:

- Position 1-2 Minuten halten
- Ruhige Atmung
- Muss nicht vor oder nach dem Training gemacht werden, wichtig ist die Regelmäßigkeit
- Dehnen als eigene Einheit, immer beide Seiten dehnen
- Leichtes Ziehen in der Muskulatur, kein brennender stechender Schmerz

## Gesäßmuskel



### Ausgangsposition:

Rückenlage, Arme liegen neben Körper

### Ausführung:

Aus der Rückenlage beide Beine heben, die Knie mit den Händen greifen und Richtung Oberkörper ziehen.

# Seitliche Gesäß- und äußere Oberschenkelmuskulatur



## **Ausgangsposition:**

Rückenlage, ein Bein im rechten Winkel gebeugt heben.

## **Ausführung:**

Mit der gegenüberliegenden Hand das gehobene Knie zur Seite und in Richtung Schulter ziehen. Beide Schultern halten durchgehend Bodenkontakt.

# Oberschenkelrückseite



## **Ausgangsposition:**

Rückenlage, Arme liegen neben Körper

## **Ausführung:**

Aus der Rückenlage ein Bein gestreckt heben. Mit den Händen an die Oberschenkelrückseite greifen und die Bewegung unterstützen, Zehenspitzen zum Körper ziehen.

## Hintere Muskelkette



### **Ausgangsposition:**

Langsitz, Oberkörper aufrecht, Beine gestreckt

### **Ausführung:**

Aus dem Langsitz den Oberkörper nach vorne beugen, die Zehen greifen und zum Körper ziehen.

## Hüftbeuger



### **Ausgangsposition:**

Einbeinkniestand (Fußgelenk gestreckt), Oberkörper ist abgestützt

### **Ausführung:**

Becken kippen und Hüfte vorschieben

## Rückenmuskulatur



### **Ausgangsposition:**

Vierfüßlerstand,  
Handflächen am Boden

### **Ausführung:**

So weit wie möglich Richtung Ferse zurücksetzen, Arme gestreckt nach vorne legen, Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule

„Das Leben besteht  
in der Bewegung“

- Aristoteles -

Wenn Sie sich unsicher fühlen oder Schmerzen haben, führen Sie die Übungen bitte nicht durch. Unser Team kann für die eigenständige bzw. falsche Durchführung keine Verantwortung übernehmen.

## Mentale Gesundheit

Während Ihres Aufenthaltes erhalten Sie von unserem PsychologInnen-Team zahlreiche Tipps und Tricks wie Sie Ihre mentale Gesundheit stärken können. Ziel ist es, Ihr Wohlbefinden zu steigern, Ihre Stärken und Ressourcen bewusster wahrzunehmen und wieder vermehrt zu Ihrer inneren Ruhe zu gelangen.

Dazu gehören unter anderem Entspannungsverfahren. Einige dieser Techniken (z.B. Autogenes Training, Achtsamkeitsübungen oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) werden Ihnen im Zuge der Kur und GVA vorgestellt.

### **Positive Wirkungen von Entspannung auf Körper und Psyche:**

- Reduktion der Muskelanspannung (Ruhetonus der Skelettmuskulatur)
- Verbesserung der Kreislauffunktion (Gefäßerweiterung, Pulsfrequenz niedriger)
- Verbesserung der Atemfunktion (wird langsamer und gleichmäßiger)
- Blutchemische Veränderungen finden statt (Lactatreduktion - Angstabbau, Adrenalin- und Cortisolsenkung - Stressabbau)
- Zunahme von B- und T-Zellen (Stärkung der Abwehrkräfte)
- Eigene Bedürfnisse bewusst erleben - was tut mir gut?
- Körper bewusst wahrnehmen
- Stressabbau und Erholung



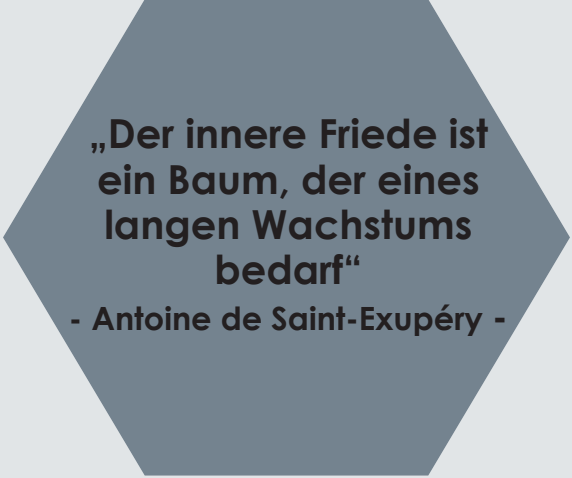
## **Achtsamkeitstraining**

Achtsamkeit ist die beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, d.h. auf den aktuellen Moment, auf die gegenwärtige Erfahrung.

Achtsamkeit bedeutet das bewusste Beobachten ohne zu werten.

Die Aufmerksamkeit wird dabei entweder nach Innen (einzelne Bereiche des Körpers z. B. Atemrhythmus) oder nach Außen (z. B. auf die Natur) gerichtet.

Folgen von Stress werden gemildert und die Konzentration wird gestärkt, um nur einige positive Auswirkungen von Achtsamkeit zu nennen.



**„Der innere Friede ist  
ein Baum, der eines  
langen Wachstums  
bedarf“**

**- Antoine de Saint-Exupéry -**

## Übung klassische Atembeobachtung

**Dauer: ca. 15 Min.**

### **Effekte der Übung:**

Stress und Aufregung sind meist von schnellerem und flacherem Atmen begleitet. Gesteigerte und beschleunigte Atmung verursacht im Körper verschiedene Stoffwechselfvorgänge, die zu Verkrampfungen der Muskeln führen können. Bewusstes ruhiges und langsames Atmen kann diesen Anspannungszustand lösen, Ruhe und mehr Kontrolle über Gedanken und Gefühle bringen. Ruhige Atmung wirkt entspannend. Sie bringt Sauerstoff und Energie in den Körper.

Da Sie Ihre Atmung immer und überallhin begleitet, können Sie diese Übung auch in vielen Alltagssituationen anwenden.

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder auf den Boden, so dass Sie gut ausbalanciert und einigermaßen bequem eine Weile stillsitzen können. Wählen Sie einen ruhigen Raum.
2. Richten Sie sich auf und nehmen Sie eine Position ein, die Würde ausdrückt. Zur Hilfe kann man sich auch vorstellen, ein Faden am Scheitel würde den Kopf nach oben ziehen.
3. Schließen Sie die Augen, oder wenn Sie dazu neigen, schläfrig zu werden, richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt etwa zwei Meter vor Ihnen auf dem Boden.
4. Spüren Sie, wo Ihr Körper Kontakt mit der Unterlage (mit dem Sessel) hat, wo er getragen und unterstützt wird. Nehmen Sie wahr, wie sich das anfühlt.

5. Werden Sie sich Ihres Atems bewusst, wo sich Ihr Körper im Atemrhythmus bewegt und wie genau, in der Brust und im Bauchraum.
6. Wenn der Atemstrom in den Körper fließt und wieder heraus, lenken Sie Ihre Bauchdecke. Bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit während des Einatmens und des Ausatmens dabei, von einem Atemzug zum nächsten. Spüren Sie das Heben und Senken der Bauchdecke.
7. Erlauben Sie Ihrem Körper, einfach in seinem Rhythmus zu atmen. Sie brauchen nichts zu verändern oder zu kontrollieren, beobachten Sie einfach die Empfindungen, von einem Moment zum nächsten.
8. Sobald Sie bemerken, dass andere Gedanken auftauchen, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit einfach wieder zurück zur Atmung, zur Bewegung der Bauchdecke.
9. Einige Minuten den Atem beobachten.
10. Beenden Sie diese Übung, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder auf den ganzen Körper ausweiten und auf den Raum, in dem Sie sitzen.
11. Öffnen Sie die Augen oder lassen Sie Ihren Blick im Raum umherschweifen und seien Sie bereit und wach für das, was als nächstes auf Sie zukommt.







# Mare Kurhotels

