

M6.3 Progressive Relaxation (PR): Liste mit Instruktionen und kontrahierten Muskelgruppen



1. Armübungen

Instruktionen

- Beugen Sie die linke/rechte Hand nach hinten, so dass die Fingerspitzen nach oben deuten
- Beugen Sie die linke/rechte Hand nach vorn, so dass die Fingerspitzen auf den Boden deuten
- Winkeln Sie den linken/rechten Ellenbogen an
- Drücken Sie das linke/rechte Handgelenk auf die Stuhllehne

Kontrahierte Muskelgruppen

- Dorsale Gruppe der Unterarmmuskulatur (Handstrecker)
- Palmare Gruppe der Unterarmmuskulatur (Handbeuger)
- Oberarmmuskulatur (Armbeuger; z. B. m. biceps brachii)
- Oberarmmuskulatur (Armstrecker; z. B. m. triceps brachii)



2. Beinübungen

Instruktionen

- Beugen Sie den rechten/linken Fuß nach oben, so dass die Zehenspitzen zur Decke deuten
- Pressen Sie die Zehenspitzen des rechten/linken Fußes gegen den Boden
- Heben Sie Ihren linken/rechten Fuß an, ohne den Oberschenkel zu bewegen
- Drücken Sie die Fersen des linken/rechten Fußes nach hinten, ohne den Oberschenkel zu bewegen
- Drücken Sie den gesamten linken/rechten Fuß auf den Boden
- Ziehen Sie den linken/rechten Oberschenkel an, und lassen Sie den Fuß locker herunterhängen

Kontrahierte Muskelgruppen

- Vordere Gruppe der Unterschenkelmuskulatur (z. B. m. tibialis anterior)
- Wadenmuskeln (z. B. m. gastrocnemius)
- Ventrale Gruppe der Oberschenkelmuskulatur (z. B. m. quadriceps femoris)
- Dorsale Gruppe der Oberschenkelmuskulatur (z. B. m. biceps femoris)
- Gesäßmuskulatur (m. gluteus maximus) und die ventrale Gruppe der Oberschenkelmuskulatur (s. o.)
- Hüftbeuger (m. iliopsoas; m. rectus femoris)

3. Übungen im Rumpfbereich

Instruktionen

- Ziehen Sie den Bauch ein
- Setzen Sie sich aufrecht hin, und machen Sie ein leichtes Hohlkreuz
- Halten Sie die Luft an, beobachten Sie die Spannung in Ihrer Brust^a
- Drücken Sie die Schultern nach hinten
- e/f) Heben Sie den e) linken/f) rechten Arm und führen Sie ihn vor der Brust nach e) rechts/f) links
- g) Heben Sie die Schultern an



Kontrahierte Muskelgruppen

- Bauchmuskulatur (z. B. m. transversus abdominis)
- Rückenmuskulatur (z. B. m. erector spinae)
- Zwischenrippenmuskulatur und Zwerchfell
- Schultermuskulatur (z. B. mittlerer Trapeziusteil)
- Brustmuskulatur (z. B. m. pectoralis major)
- Schultermuskulatur (z. B. oberer Trapeziusteil)

^a Während der Entspannungsphase wird die Person darauf hingewiesen, sich ihrer Atmung zu überlassen.