

Regeneration – Entspannungstechniken: Progressive Muskelrelaxation

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist eine weit verbreitete und wissenschaftlich fundierte Entspannungsmethode. Bei regelmässiger Anwendung hat sie zahlreiche positive Auswirkungen auf Körper und Geist.



Übungsposition: Eine Progressive Muskelrelaxation findet vorzugsweise im Liegen statt.

Diese Technik ist zum Einstieg in die Anwendung von Entspannungsmethoden besonders geeignet, da sie leicht erlernbar und einfach in den Alltag zu integrieren ist.

Was: Das bewusste An- und Entspannen von Muskelgruppen.

Wozu:

- Wahrnehmungsschulung von Entspannungs- und Spannungszuständen
- Beseitigung von Muskelverspannungen
- Einschlafschwierigkeiten verringern
- Entspannung als Voraussetzung für weitere mentale Techniken
- Ausgeglichenheit und Persönlichkeitsentwicklung des Sportlers
- Effiziente Nutzung trainingsfreier Zeit
- Zur Regeneration, bei Nervosität, Stress, Einschlafschwierigkeiten, Kopfschmerzen, chronischen Rückenschmerzen etc.

Wann:

- In einer ruhigen Umgebung, z.B. am Vormittag, während der Mittagspause, nach dem

Training oder vor dem Einschlafen.

- Achtung: nur bis 90 Minuten vor Wettkampf- bzw. Trainingsbeginn.

Wie:

- Vorbereitung: Bequeme Rückenlage, liegend; Augen schliessen; ruhig und gleichmässig atmen. Variante: Sitzend.
- Durchführung: Anspannen der jeweiligen Muskelgruppe, Spannung 5-7 Sekunden aufrechterhalten, Spannung in der betreffenden Muskelgruppe lösen, während des Lösens (45-60 Sekunden) die Aufmerksamkeit auf die Muskelgruppe richten, Fortfahren nach gleichem Muster mit neuer Muskelgruppe. Bewusste ganzkörperliche Entspannung geniessen;
- Abschluss: Aktivierung; Augen öffnen, gut durchatmen, Arme und Beine strecken, Raum lüften.

Muskelgruppen:

- Jeweils zuerst die dominante Seite: Hand re/li, Unterarm re/li, Oberarm re/li, Stirn, Nase, Lippen, Nacken, Schultern, Rücken, Bauch, Gesäss, Oberschenkel re/li, Unterschenkel re/li und Fuss re/li.
- Variationen der Muskelgruppen in Abhängigkeit der Dauer sind möglich.

Audiofiles Progressive Muskelrelaxation

Kurzversion, ca. 7 Min.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_KURZ_D.mp3

Langversion, ca. 29 Min.

https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2018/10/PMR_LANG_D.mp3

Download

- [Kurzversion](#)
- [Langversion](#)

Kontraindikatoren: Grundsätzlich bestehen wenige bis keine Kontraindikatoren. Jedoch sollte bei einer schweren Verletzung oder Erkrankung die Anwendung mit einer Fachperson besprochen werden.

Quelle: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Eidgenössische Hochschule für Sport EHSM Magglingen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO