

# Entspannung – Für zwischendurch: Spannung-Entspannung

Während dieser Übung werden einzelne Körperteile angespannt und wieder entspannt. Dadurch lösen sich die Muskeln.



Einzelne Körperteile (Faust, Gesäss, Schultern, Lippen) wenige Sekunden spannen, 15 Sekunden halten, dann bewusst loslassen, 45 bis 60 Sekunden entspannen, geniessen und Atem fliessen lassen.

## Variationen

- zuerst die linke Hand/Faust anspannen und entspannen (3-4x) und mit der anderen Hand vergleichen.
- Spannen Sie alle Muskeln ihres Körpers und halten Sie die Luft an. Zählen Sie innerlich auf fünf und lösen Sie mit einem kräftigen Atemstoss alle Anspannungen in ihrem Körper.

→ [Entspannende Tipps](#) (pdf)

→ [Entspannungswürfel](#) (pdf)

→ [Vorlage Entspannungswuerfel](#) (pdf)

---

Quelle: [Gesundheitsförderung Schweiz](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**