

Entspannungstraining (PMR) oder auch progressive Muskelrelaxion! Was ist das und was hat das mit Sport zu tun?

Worum geht es?

Das Entspannungsverfahren das sie hier erlernen werden, ist die sogenannte „ Progressive Muskelentspannung“.

Hierbei handelt es sich um ein einfaches und leicht erlernbares Verfahren, sich schnell und effektiv zu entspannen.

Wie sieht das Entspannungstraining im einzelnen aus?

Nacheinander entspannen wir im Sitzen oder Liegen verschiedene Muskelgruppen (die Arme, Schultern, Kopf, und Gesicht, Rücken, Bauch, Beine).

Hierbei gehen wir jeweils in drei Schritten vor.

Im ersten Schritt erfolgt zunächst einmal eine Anspannung der betreffenden Muskelgruppe.

Im zweiten Schritt sollen Sie den angespannten Zustand der Muskulatur festhalten, d. h., den betreffenden Körperteil für einige Sekunden im Spannungszustand belassen.

Im dritten Schritt erfolgt schließlich Loslassen und Entspannung, welche auf Grund der vorherigen Spannung um so tiefer ist.

Was geschieht beim Entspannungstraining?

Mit dem Wechsel von Anspannung und Entspannung wird die natürliche Tendenz des Muskels auf vorausgehende Anstrengung mit Entspannung zu reagieren, genutzt. Diese Reaktionsweise unseres Körpers wollen wir uns in der Entspannungsphase zu nutze machen.

Sie lernen unterschiedliche Spannungszustände in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen.

Mit zunehmender Übung werden Sie Verspannungen frühzeitig entdecken und mit Entspannung darauf reagieren können.

Nach einigem Üben werden Sie feststellen, dass es bei leichten Spannungszuständen relativ schnell und wirkungsvoll gelingt, durch Entspannen ein Verspannen zu vermeiden.

Die einzelnen Übungen im PMR:

1. Rechte Hand zur Faust ballen.
2. Linke Hand zur Faust ballen.
3. Beide Hände zu Fäusten ballen und zu den Schultern ziehen
4. Beide Arme vom Boden abheben, Handinnenflächen zur Decke drehen und Hände zu den Füßen strecken.
5. Beide Schultern in die Höhe ziehen, so als ob Sie ihre Ohren mit den Schultern berühren wollten.
6. Kopf; spüren Sie die Anspannung der Halsmuskulatur, wenn sie den Kopf nach vorn und nach hinter ziehen, nach rechts und nach links drehen.
7. Spannen Sie die Stirnpartie an, indem Sie die Augenbrauen nach oben ziehen.
8. Augen fest zusammenkneifen und die Nase rümpfen.
9. Rückenmuskulatur, Schulterblätter aneinander schieben.
10. Brustkorb anspannen, atmen Sie tief ein und halten Sie den Brustkorb einen Augenblick in dieser Position, ausatmen.
11. Bauchmuskulatur anspannen, drücken Sie dabei die Lendenwirbelsäule aktiv gegen den Boden.
12. Gesäßmuskeln anspannen.
13. Beine, Zehen in Richtung Boden strecken.
14. Beine, Zehen in Kopfrichtung ziehen.

Bereiten Sie sich jetzt langsam darauf vor die Entspannung zu beenden. Zählen sie innerlich in ihrem Tempo rückwärts von 4 bis 1 und lassen Sie bei jeder Zahl die [Muskelspannung in Ihrem Körper ein wenig steigen.

Rekeln, strecken, dehnen sie sich.

Wenn Sie Fragen zum Entspannungstraining (PMR) haben und dies unter Anleitung selber privat oder in der Firma mit einem Therapeuten durchführen möchten, kontaktieren sie mich.