

Anleitung zum Anspannen von 16 Muskelgruppen

Hände und Arme

1. Dominante Hand- und Armmuskulatur (Faust ballen)
2. Dominante Oberarmmuskulatur (Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen)
(*Alternativ: Arm gegen die Lehne drücken - Trizeps anspannen*)
3. Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur (Faust ballen)
4. Nicht dominante Oberarmmuskulatur (Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen)
(*Alternativ: Arm gegen die Lehne drücken - Trizeps anspannen*)

Gesicht

5. Muskeln der Stirngegend (Augenbrauen hochziehen)
(*Alternativ: Stirnrunzeln*)
6. Muskeln der mittleren Gesichtspartie (Nase rümpfen und Mundwinkel nach hinten ziehen)
7. Muskeln der unteren Gesichtspartie (Lippen aufeinander pressen, Spannung im Kiefer)

Rumpfbereich

8. Nackenmuskulatur (Kinn zur Brust ziehen)
(*Alternativ: Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken*)
9. Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur (tief einatmen, Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinter dem Rücken zusammen)
(*Alternativ: Schultern gegen die Unterlage drücken*)
10. Bauchmuskulatur (Bauchmuskeln anspannen)
(*Alternativ: Bauch einziehen oder rausstrecken*)

Gesäßmuskeln könnten an dieser Stelle noch dazu genommen werden.

Beine

11. Dominante Oberschenkelmuskulatur (Bein anheben oder durchstrecken)
12. Dominante Unterschenkelmuskulatur (Fuß nach oben ziehen)
(*Alternativ: im Sitzen – Ferse anheben*)
13. Dominante Fußmuskulatur (Fuß nach innen drehen, Zehen beugen)
14. Nichtdominante Oberschenkelmuskulatur (Bein anheben oder durchstrecken)
15. Nichtdominante Unterschenkelmuskulatur (Fuß nach oben ziehen)
(*Alternativ: im Sitzen – Ferse anheben*)

16. Nichtdominante Fußmuskulatur (Fuß nach innen drehen, Zehen beugen)