

## PME Anleitung zum Anspannen von 4 Muskelgruppen

### 1. Beide Arme

**Die Fäuste ballen, die Ellenbogen anwinkeln und Bizeps anspannen**

(Alternativ: Trizeps anspannen):

### 2. Gesicht

Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

**Die Augenbrauen hochziehen** (Alternativ: die Stirn runzeln), **die Augen fest schließen** sowie **die Nase rümpfen, die Zähne zusammen und die Mundwinkel nach hinten ziehen:**

### 3. Rumpf

Nackenmuskulatur

**Das Kinn zur Brust ziehen** (Alternativ: den Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken oder die Hände ineinander verschränken an den Hinterkopf legen und mit dem Kopf dagegen drücken).

Rumpf

**Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen führen** (Alternativ: Schultern gegen die Unterlage drücken), **und die Bauchmuskeln anspannen** (Alternativ: den Bauch einziehen oder nach außen wölben).

### 4. Beide Beine

**Beide Beine anheben oder durchstrecken, die Füße nach oben ziehen** (Alternativ: im Sitzen die Ferse anheben); **Füße strecken und Zehen nach innen krümmen** (Alternativ: Bild wie man einen Ball mit den Füßen greift und hält).