

PME Anleitung zum Anspannen von 7 Muskelgruppen

Arme

1. Dominanter Arm

Die Faust ballen, den Ellenbogen anwinkeln und Bizeps anspannen
(*Alternativ: Trizeps anspannen*)

2. Nicht dominanter Arm

Die Faust ballen, den Ellenbogen anwinkeln und Bizeps anspannen
(*Alternativ: Trizeps anspannen*)

Gesicht

3. Stirn, mittlere und untere Gesichtspartie

Die Augenbrauen hochziehen (*Alternativ: Stirnrunzeln*)

Augen fest zu und Nase rümpfen, Zähne zusammen, Mundwinkel nach hinten ziehen

Rumpf

4. Nackenmuskulatur

Das Kinn zur Brust ziehen. (*Alternativ: Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken*)

5. Rumpf

Schultern nach oben ziehen, Schulterblätter hinterm Rücken zusammen bringen (*Alternativ: Schultern gegen die Unterlage drücken*) und

Bauchmuskeln anspannen (*Alternativ: Bauch einziehen oder rausstrecken*)

Beine

6. Dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen (*Alternativ: im Sitzen – Ferse anheben*), Fuß strecken, Zehen nach innen krallen (*Alternativ: Bild vorstellen, einen Ball greifen und halten*)

7. Nicht dominantes Bein

Bein anheben oder durchstrecken, Fuß nach oben ziehen (*Alternativ: im Sitzen – Ferse anheben*) und Fuß strecken, Zehen nach innen krallen (*Alternativ: Bild: einen Ball greifen und halten*)