

Leittext	Rückenmuskulatur (Progressive Muskelentspannung)
<p data-bbox="549 409 647 443">Anlass</p> <p data-bbox="411 477 647 510">Übungsanleitung</p> <p data-bbox="244 533 647 560">Hinspüren >> Anspannen >> Entspannen</p> 	<p data-bbox="675 409 1378 443">» Sie haben Schmerzen oder Verspannungen im Rücken</p> <p data-bbox="675 477 975 510">1. Schritt: Hinspüren</p> <p data-bbox="675 533 1489 633"><i>„Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf die Muskeln im oberen und unteren Rücken. Ich spüre hin, wie sich die Muskeln jetzt anfühlen.“</i></p> <p data-bbox="675 663 1251 696">2. Schritt: Anspannen (jeweils ca. 5 sec.)</p> <p data-bbox="675 719 1485 770">Wählen Sie eine oder beide der folgenden Anspannungsvarianten aus. Führen Sie nach jeder Anspannung eine Entspannung durch.</p> <p data-bbox="715 801 1445 869">a) <i>„Ich beuge jetzt (!) meinen Rücken mit aller Kraft nach vorn über und mache dabei einen Katzenbuckel!“</i></p> <p data-bbox="715 904 1458 1005">b) <i>„Ich bilde jetzt (!) ein Hohlkreuz, nehme den Kopf in den Nacken und strecke die Arme nach hinten Richtung Boden!“</i></p> <p data-bbox="675 1034 1283 1068">3. Schritt: Entspannen (jeweils ca. 30 sec.)</p> <p data-bbox="675 1090 1485 1158"><i>„Ich spüre in die entspannte Rückenmuskulatur hinein, nehme wahr, wie sich die Entspannung ausbreitet und vertieft.“</i></p> <p data-bbox="675 1182 999 1216">4. Schritt: Wiederholen</p> <p data-bbox="675 1238 1489 1373"><i>„Ich wiederhole die Anspannungs-Entspannungs-Varianten so lange, bis sich für mich ein zufriedenes Entspannungsgefühl im ganzen Rücken eingestellt hat. Dann gehe ich zur nächsten Übung meines Trainingsplans über.“</i></p>

Notizen: