

Das Programm auf einen Blick

Die Tabelle zeigt Ihnen im Überblick die zehn Übungen des Programms für Hände und Arme. Die drei ersten Übungen dienen der Vorbereitung. Dann folgen die sechs Kernübungen zur Progressiven Muskel-Relaxation. Das Programm endet mit einer Nachspürübung und der Rückkehr in den Alltag. Empfehlungen zur Dauer der einzelnen Übungen sind angegeben. Sie dienen als Orientierung für den Einstieg in Ihr Training.

Basisprogramm	Ihre Top 10 auf einen Blick	bis 24 Min.
Ruhetönung	1. Hände und Arme wahrnehmen	bis 2 Min.
Focusing	2. Gelenke geschmeidig machen	bis 2 Min.
	3. Finger kräftigen und spreizen	bis 2 Min.
Kernübungen PMR	4. Fäuste ballen	bis 2 Min.
	5. Hände zurückbeugen	bis 3 Min.
	6. Hände vorbeugen	bis 3 Min.
	7. Armbeuger anspannen	bis 2 Min.
	8. Armstrecker anspannen	bis 2 Min.
	9. Arme wie ein Champion anspannen	bis 2 Min.
Ruhephase	10. Nachspüren und Zurückkehren	bis 4 Min.
Kurzprogramm	Übungen 1 .. 4 .. 7 .. 8 .. 9	bis 10 Min.
Mini-Workout	Übungen 4 .. 7 .. 8	bis 6 Min.

Mach mit bei Übung 9...

Arme wie ein Champion anspannen

Lernen Sie, die Spannung aller Hand- und Armmuskeln zu aktivieren. Lassen Sie diese fest werden, ohne die Schultern zu heben oder Nacken und Kiefer anzuspannen. Verändern Sie beim Anspannen weder die Position Ihrer Arme, noch bewegen Sie einen Körperteil, nicht einmal die Finger.



Langsam und flüssig von den Händen aus die gesamte Hand- und Armmuskulatur aktivieren.

Tipps

Üben Sie das prozessive Anspannen der Armmuskeln bewusst. Spannen Sie vor allem als Einsteiger die Muskeln nicht zu sehr an, um Ihre Muskelsinne besser entwickeln zu können.

Versuchen Sie auch ergänzend folgende Übung: Zuerst kräftig anspannen, dann nur mit 50% und dann lösen. Sie werden feststellen, dass dies gar nicht so einfach ist.

■ Ich sitze bequem und lege meine Hände auf den Oberschenkeln ab. Die Handinnenflächen zeigen nach oben, die Arme sind leicht gebeugt.

■ Ich lenke die Aufmerksamkeit auf meine Arme und atme dabei fließend ein und aus.

■ Jetzt hebe ich einatmend meine Unterarme an, balle beide Hände zu Fäusten und beuge die Fäuste in Richtung meiner Schulter. Dann spanne ich Unter- und Oberarme an, sodass sich beide Arme mehr und mehr versteifen.

■ Ich halte die Spannung in den Armen für mindestens einen weiteren Atemzug. Ich fühle, wie fest die Arme sind und spüre die Spannung bis in die Schultern hinein. Die Schultern bleiben tief und kippen weder vor noch zurück. Nacken und Kiefer sind entspannt.

■ Jetzt lasse ich mit dem nächsten Ausatmen alle Spannung los und lege die Hände wieder auf den Oberschenkeln ab.

■ Für mehrere Atemzüge konzentriere ich mich auf die entspannten und schweren Arme. Mit jedem Atemzug lasse ich noch etwas mehr los. Meine Muskeln werden weicher und weicher. Ich genieße, wie locker meine Arme nun sind.