

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

## HÄNDE UND ARME

01	Dominante Hand- und Armmuskulatur	Hand zur Faust ballen.
02	Dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.
03	Nicht dominante Hand- und Armmuskulatur	Hand zur Faust ballen.
04	Nicht dominante Oberarmmuskulatur	Ellbogen anwinkeln und Bizeps anspannen.

## GESICHT

05	Muskeln der oberen Gesichtspartie	Augenbrauen hochziehen und Stirnrunzeln.
06	Muskeln der mittleren Gesichtspartie	Augen fest zu und Nase rümpfen.
07	Muskeln der unteren Gesichtspartie	Zähne zusammen, Mundwinkel nach hinten ziehen.

## RUMPFBEREICH

08	Nackenmuskulatur	Kinn zur Brust ziehen oder Kopf nach hinten gegen die Unterlage drücken.
09	Brust-, Schulter- und Rückenmuskulatur	Tief einatmen, Schultern nach oben ziehen und Schulterblätter hinter dem Rücken zusammenführen.
10	Bauchmuskulatur	Bauch einziehen oder rausstrecken.

# ANLEITUNG ZUR ANSPANNUNG VON 16 MUSKELGRUPPEN

## BEINE

11	Dominante Oberschenkelmuskulatur	Bein anheben oder durchstrecken.
12	Dominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß nach oben ziehen.
13	Dominante Fußmuskulatur	Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.
14	Nichtdominante Oberschenkelmuskulatur	Bein anheben oder durchstrecken.
15	Nichtdominante Unterschenkelmuskulatur	Fuß nach oben ziehen.
16	Nichtdominante Fußmuskulatur	Fuß nach innen drehen und Zehen beugen.

### **Bitte beachten:**

Beim Anspannen weiteratmen.  
Nur die angesprochenen Muskeln anspannen!

### Deine Aufgaben

#### Für die erste Woche:

- Tägliches Üben der 16 Muskelgruppen

#### Für die gesamten 4 Wochen:

- Reflexion deiner Wahrnehmungen mithilfe des Wochenplans
- Dokumentation deiner Lernerfolge

