



DIE TRAINER Adventskalender 2022

22.12.2022 - Muskelentspannungsübung

Eine Einheit zum Stressabbau und damit zur Gesundheitsstärkung bieten wir heute aus der Muskelentspannung nach Jacobson an.

Wie oft sitzen wir im Auto - auf dem Weg zum Termin oder zurück nach Haus - gestresst oder angespannt oder nervös oder verärgert, weil es nicht so schnell geht, wie gedacht. Gedanken machen es uns oft schwer, die Autofahrt als Chance zu nutzen, zu regenerieren oder den Fokus auf das auszurichten, was uns an unserem Ziel erwartet. Die folgenden Übungen unterstützen uns dabei, genau das zu tun, die Autofahrt zu nutzen als eigene Fokuszeit.

Natürlich empfiehlt es sich im Auto nicht, sich allzu sehr zu entspannen. Das verringert Ihre Reaktionsfähigkeit und erhöht die Unfallgefahr. Die folgenden Anspannungen und Entspannungen gefährden Sie nicht, sondern erhöhen Ihre Wachheit und reduzieren Stress.

Gesicht:

In der Gesichtsmuskulatur schlägt sich der Stress besonders schnell nieder. Das Zusammenkneifen der Augen sollten Sie sich beim Autofahren natürlich verkneifen.

Aber die **Augenbrauen** weit nach oben zu ziehen und die Anspannung anschließend wieder loszulassen geht. Durch diese Übung werden Sie wacher und gelassener. Das Gleiche gilt für das Hochziehen der **Mundwinkel**. Wenn Sie niemand sieht (oder wenn es Ihnen egal ist), ist das weite Herausstrecken der **Zunge** ideal, um Verspannungen im Kieferbereich zu lösen.

Nacken, Schultergürtel, Bauch, Arme:

Bitte kommen Sie nicht auf die Idee, diese Übung beim Fahren durchzuführen! Bei einem Halt an der Ampel oder im Stau ist sie jedoch ideal, um Spannungen abzubauen.

Fassen Sie das Lenkrad mit festem Griff, drücken Sie den Kopf gegen die Kopfstütze, ziehen Sie die Schultern nach unten und hinten. Heben Sie die Füße von den Pedalen.

Wichtig für alle Übungen ist, dass Sie die Muskelspannung einen kurzen Moment versuchen zu halten und dann ganz bewusst wieder lösen. Wiederholen Sie die Übungen gern einige Male - ganz nach Lust und Laune.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren,

Ihr DIE TRAINER Team

