

# Übungsanleitung- Progressive Muskelentspannung

### Übungsanleitung für Arme und Hände

Muskelgruppe	Anspannen ca. 5 Sekunden	Entspannen ca. 15-20 Sekunden
Rechte Hand und Unterarm	Die rechte Hand zur Faust ballen	<p>Lassen Sie nach jeder Anspannung locker!</p> <p>Achten Sie dabei auf das Gefühl der Entspannung!</p>
Linke Hand und Unterarm	Die linke Hand zur Faust ballen	
Beide Hände und Unterarme	Beide Hände zur Faust ballen	
Bizepse des rechten Arms	Den rechten Arm anwinkeln und den Bizepse spannen	
Bizepse des linken Arms	Den linken Arm anwinkeln und den Bizepse spannen	
Bizeps beider Arme	Beide Arme anwinkeln und die Bizepse spannen	
Muskel auf der Unterseite der Oberarme (Trizeps)	Mit beiden Händen bei gestreckten Armen auf die Unterlage z.B. Tisch (bzw. an den Stuhlrand) drücken	