

# Trainingseinheit 6

## Entspannung



15 Minuten



### HINWEISE

### Übung zur Atementspannung

Setzen oder legen sie sich bequem hin. Legen sie die Hände oberhalb des Bauchnabels locker übereinander. Atmen sie jetzt zweimal tief ein und wieder aus. Achten sie darauf, dass sie die schultern nicht nach oben ziehen. Atmen sie dann ganz normal weiter. Achten sie darauf, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Atmen sie normal ein und langsam durch die Nase wieder aus. Versuchen sie sich bewusst doppelt so viel Zeit für das Ausatmen, wie für das Einatmen zu nehmen. Achten sie stets darauf, wie sich die Hände beim Einatmen heben und beim Ausatmen wieder senken. Bleiben sie 5 Minuten sitzen oder liegen und achten sie in dieser Zeit nur auf ihre Atmung.

Eine ausführlichere Anleitung und Übungen zur Atementspannung finden sie auch unter nachfolgendem Link:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/atementspannung-zum-download-2007126>



### HINWEISE

### Übung zur Muskelentspannung

Entspannen durch anspannen! Die progressive Muskelentspannung stellt eine Möglichkeit dar, seinen Körper zu entspannen und Stress abzubauen. Dazu werden einzelne Muskelgruppen zunächst bewusst für einige Sekunden angespannt und danach wieder lockergelassen. Die Reise durch den Körper beginnt bei den Armen, geht über die Gesichtsmuskeln, Nacken- und Schultermuskulatur, Bauch bis hin zu den Beinen. Sie dient dem Sportler zusätzlich dafür, sich ein besseres und bewussteres Körpergefühl zu erarbeiten.

Anfängern fällt die Übung an einen ruhigen Ort, an dem sie möglichst ungestört sind, leichter. Enganliegende oder unbequeme Kleidung ist dabei unvorteilhaft.

In der Audiodatei zu dieser Trainingseinheit werden alle Schritte genau erklärt. Spielen Sie die Datei einfach über einen MP3-Player, das Smartphone oder die Stereoanlage ab und folgen sie den Anweisungen. Wenn sie möchten können sie auch Kopfhörer verwenden um von äußeren Einflüssen nicht abgelenkt zu werden.