

Jacobsen-Entspannung

Nach einem anstrengenden Spiel möchte man relativ schnell wieder fit sein und vielleicht auch auf andere Gedanken kommen. Hier könnte die Jacobsen-Entspannung (oder Progressive Muskelentspannung) helfen. Sie soll festsitzende Streßmomente und Verkrampfungen aus Muskeln und Hirnwindungen lösen. Dabei werden Muskeln zunächst angespannt, die Anspannung gehalten und dann abrupt losgelassen. Dadurch öffnen sich die Blutgefäße, weil die Anspannung nicht langsam aufgelöst wird, wodurch die Muskeln kräftiger durchblutet werden, was wiederum Erholung und ein angenehmes Gefühl bringt.

Der Zeitaufwand ist überschaubar: Dreißig Minuten reichen dafür in jedem Fall aus. Darüber hinaus benötigt man nur etwas Platz, weil man sich bequem auf den Rücken legen muß, und Ruhe. Jetzt atmet man tief ein und „denkt sich in den jeweilig anzuspannenden Muskel“, den man so stark anspannt, wie man kann. Diese Anspannung soll vier Sekunden gehalten werden, bevor sie schlagartig aufgelöst wird. Anschließend genießt man zwei Minuten lang das Gefühl, wie der Muskel neue Energie bekommt, bevor man mit der nächsten Muskelgruppe weitermacht.

Füße

- Zehen in Richtung Ferse drücken (als würde eine Faust mit den Zehen ballen wollen)

Unterschenkel

- mit Füßen und Gesäß locker auf der Unterlage liegen
- Ferse anheben
- Spannung in der Wade halten

Oberschenkel

1. Übung:

- Knie durchdrücken
- die beiden oberen Muskelpartien fest anspannen

2. Übung:

- Waden mit durchgedrückten Knien gegen den Boden drücken
- Unterseite mit aller Kraft anspannen

Gesäß

- Gesäß fest zusammendrücken

Rücken und Schultern

- Wirbelsäule mit aller Kraft gegen den Boden drücken
(Füße können aufgestellt werden und Schultern sich vom Boden heben)

Videos

Links

- [Progressive Muskelentspannung in der Apotheken-Umschau](#)
- <https://www.palverlag.de/muskelentspannung-jacobson-durc>

[hfuehrung.html](#)