РМАНПО-2020

Прогрессивная мышечная релаксация по Э. Джекобсону

Алгоритм упражнения

1. Напряжение определенной группы мышц в течение 5-7 секунд.
2. Затем их полное расслабление.
3. Сосредоточение на расслаблении в течение 30 секунд.

1 группа мышц

- Доминантные кисть и предплечье:

максимально сжать кулак.

2 группа мышц

- Доминантное плечо:

максимально нажать локтем на подлокотник.

3 группа мышц

- Недоминантные кисть и предплечье:

максимально сжать кулак.

4 группа мышц

- Недоминантное плечо:

максимально нажать локтем на подлокотник.

5 группа мышц

- Мышцы верхней трети лица:

напрячь мышцы лба.

6 группа мышц

- Мышцы средней трети лица:

свести как можно сильнее глаза
и максимально наморщить нос.

7 группа мышц

- Мышцы нижней трети лица:

Максимально сжать челюсти
и отвести углы рта назад.

8 группа мышц

- Мышцы шеи:

наклоняя подбородок к груди
и как бы препятствовать этому,
напрягать задние мышцы шеи.

9 группа мышц

- Мышцы груди и спины:

максимально соединить лопатки книзу и к середине.

10 группа мышц

- Мышцы живота:

максимально напрягите мышцы брюшного пресса.

11 группа мышц

- Доминантное бедро:

максимально напрягите
передние и задние мышцы бедра.

12 группа мышц

- Доминантная голень:

максимально подтянуть на себя ступню
и разогнуть большой палец ступни.

13 группа мышц

- Доминантная ступня:

согнуть ступню внутрь
и одновременно согнуть пальцы ступни.

14 группа мышц

- Недоминантное бедро:

максимально напрягите
передние и задние мышцы бедра.

15 группа мышц

- Недоминантная голень:

максимально подтянуть на себя ступню
и разогнуть большой палец ступни.

16 группа мышц

- Недоминантная ступня:

согнуть ступню внутрь
и одновременно согнуть пальцы ступни.